

فرم شماره ۲- آموزش به بیمار و خانواده

مراقبت های پس از ترخیص

دردهای قاعدگی (دیسمنوره)

شماره پرونده:		
نام خانوادگی:	نام:	بخش:
		اتاق:
		تخت:
نام پدر:	تاریخ تولد:	تشخیص (علت بستری):
	جنس: ☐ زن ☐ مرد	تاریخ پذیرش:
بیمار محترم ضمن آرزوی سلامتی برای شما شایسته است که پس از ترخیص از بیمارستان موارد زیر را به دقت مطالعه و اقدام نمایید:		
مراقبت در منزل: - به منظور مصرف مواد غذایی مناسب خود، با پزشک یا کارشناس تغذیه مشورت کنید. - مصرف سبزیجات و میوه های حاوی ویتامین را در رژیم غذایی خود قرار دهید. - مصرف نمک، قند و کافئین را محدود کنید. - به میزان کافی آب بنوشید. - از نوشیدن مشروبات الکلی اجتناب کنید. - از استعمال سیگار و سایر دخانیات اجتناب کنید. - به صورت روزانه ورزش کنید بخصوص تمرینات تقویت عضلات کف لگن (کگل) را انجام دهید. همچنین انجام ورزش هایی مانند پیاده روی، شنا یا دوچرخه سواری می تواند به تقویت عضلات و بهبود گرفتگی و درد کمک کند. - به منظور کاهش یک حوله ی گرم روی شکم خود قرار دهید. - به منظور کاهش درد، شکم و کمر خود را ماساژ دهید. - استفاده از حمام آب گرم در کاهش درد مؤثر خواهد بود. - تا زمان اجازه ی پزشک، از برقراری رابطه ی جنسی اجتناب کنید. - در صورت تجویز دارو توسط پزشک، داروهایتان را به طور منظم و دقیق مصرف کنید. - از مصرف خودسرانه ی ایبوپروفن و سایر داروهای ضد التهاب خودداری کنید. - جلسات ملاقات با پزشکتان را پیگیری نمایید. در صورت مشاهده موارد زیر به بیمارستان و یا پزشک مراجعه کنید چنانچه عادت ماهانه در شما از چند سال اخیر آغاز شده و به دردهای قاعدگی دچار می شوید، دلیلی برای نگرانی وجود ندارد. اما چنانچه دردهای قاعدگی هر ماه زندگیتان را مختل می سازد، علائم به تدریج وخیم تر می شوند، یا سنتان بالای ۲۵ سال است و اخیراً به این دردها دچار می شوید، حتماً به پزشک مراجعه کنید.		