

یائسگی

شماره پرونده:			نام خانوادگی:	نام:	بخش:	پزشک معالج:
نام پدر:			تاریخ تولد:	جنس: ☐ زن ☐ مرد	تشخیص (علت بستری):	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:

- با نظر پزشک، مصرف سوپا را در رژیم غذایی خود افزایش دهید.
- از مصرف ادویه جات و غذاهای تند اجتناب کنید.
- از مواد غذایی حاوی کلسیم و ویتامین دی مانند شیر کم چرب، ماست، لوبیا و سایر حبوبات، بادام، گوشت ماهی و ... استفاده کنید.
- از نوشیدنی های الکلی و کافئین دار اجتناب کنید.
- از استعمال سیگار و سایر دخانیات و قرار گرفتن در معرض دود سیگار بپرهیزید.
- به طور روزانه حداقل ۳۰ دقیقه ورزش و فعالیت بدنی داشته باشید.
- در طول شبانه روز خواب کافی (۷-۸ ساعت) داشته باشید.
- در صورت گرگرفتگی، به آرامی نفس عمیق بکشید.
- از محرک های گرگرفتگی مانند غذاهای تند، مکان های گرم و ... دوری کنید.
- سعی کنید اتاق استراحت و محل کار خود را با استفاده از وسایل خنک کننده، خنک نگه دارید.
- از روش های مناسب جهت کنترل استرس و اضطراب مانند مدیتیشن، مطالعه، تماشای فیلم، موسیقی و ... استفاده کنید.
- در صورت نیاز در گروه های حمایتی و جلسات مشاوره با روانپزشکان و روانشناسان شرکت کنید.
- با مشورت پزشک از مکمل ها و ویتامین هایی مانند مکمل کلسیم، ویتامین دی، ویتامین بی ۱۲ و ... استفاده کنید.
- از بلند کردن اجسام سنگین و فعالیت های شدید و خسته کننده اجتناب کنید.
- از مرطوب کننده ها و روان کننده های واژن به منظور جلوگیری از خشکی واژن و بهبود روابط جنسی خود استفاده کنید.
- در صورت تجویز دارو توسط پزشک، داروهایتان را به طور منظم و دقیق مصرف کنید.
- در صورت وجود بیماری های مزمن مانند فشار خون، دیابت و ... وضعیت سلامت خود را کنترل کنید.
- جلسات ملاقات با پزشک و انجام معاینات منظم و دوره ای خود را دنبال کنید.

در صورت مشاهده موارد زیر به بیمارستان و یا پزشک مراجعه کنید

- پس از سن ۵۵ سالگی هنوز دچار قاعدگی می شوید.
- در طول رابطه ی جنسی احساس درد دارید.
- دچار خونریزی واژن شده اید.
- وجود افسردگی شدید، درد در هنگام ادرار، ضربان قلب سریع، سردرد شدید، درد شکم
- احساس شکستگی استخوان ها
- درد قفسه سینه یا پا
- احساس توده در پستان
- تاری و اختلالات بینایی
- سایر موارد نگران کننده و اورژانسی