

نام و نام خانوادگی:	تاریخ ترخیص:	تشخیص:	پرستار:	پزشک معالج:
بیمار محترم ضمن آرزوی سلامتی برای شما شایسته است که پس از ترخیص از بیمارستان موارد زیر را به دقت مطالعه و اقدام نمایید:				
<b>مراقبت در منزل :</b>				
<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ در روزهای اول بعد از عمل از مصرف مواد غذایی نفاخ پرهیز کرده و رژیم غذایی حاوی پروتئین (گوشت) و ویتامین C (پرتقال، لیمو شیرین، گوجه فرنگی و...) مصرف کنید.</li> <li>❖ جهت پیشگیری از یبوست بعد از عمل از سبزیجات، میوه، سالاد، روغن زیتون، برگه آلو، انجیر خیس شده، کمپوت هلو، گلابی، زرد آلو، سوپ و غیره در وعده های غذایی استفاده کنید.</li> <li>❖ پس از ۲ الی ۴ هفته با نظر پزشک معالج می توانید فعالیت عادی خود را شروع کنید.</li> <li>❖ از کارهای سنگین مانند بلند کردن اشیاء سنگین، ایستادن به مدت طولانی و تمرینات ورزشی خشن طی ۶ هفته اول بعد از عمل خودداری کنید.</li> <li>❖ ورزش ناحیه میان دو راه که به صورت زیر است را باید در منزل انجام دهید</li> <li>❖ در هر وضعیت (نشسته، ایستاده، خوابیده) عضلات بین مجرای ادرار و مقعد را منقبض و به سمت داخل بکشید و در این حالت ۳۰ ثانیه بمانید، سپس خود را شل کنید. این ورزش را ۲۰-۱۰ بار در روز انجام دهید. برای اینکه اثرات ورزش را ببینید این تمرین را ۱۲-۶ هفته انجام دهید.</li> <li>❖ پس از ترخیص از بیمارستان می توانید حمام کنید.</li> <li>❖ بخیه ها ۲-۱ هفته طول می کشد تا خوب ترمیم شوند .</li> <li>❖ در مورد روش پیشگیری از بارداری و شروع فعالیت های جنسی خود حتماً با پزشک مشورت کنید.</li> <li>❖ لباس زیر روزانه تعویض شود و از لباس های زیر نخی استفاده شود و از پوشیدن لباس های حاوی الیاف مصنوعی و جوراب شلواری تنگ و پلاستیکی خودداری شود.</li> <li>❖ جهت پیشگیری از عفونت و فشار بر روی بخیه ها مراقبت از ناحیه عمل و رعایت بهداشت شخصی ضروری است.</li> <li>❖ با نظر پزشک جهت ضد عفونی محل بخیه ها، ۲ بار در یک لگن تمیز متوسط تا نیمه آب ولرم ریخته و ۳ پیمانه با درب ظرف بتادین (به رنگ چای کمرنگ) در لگن بریزید و روزی ۲-۳ بار و هر بار ۱۵ دقیقه در لگن بنشینید.</li> </ul>				

- ❖ محل عمل تمیز و خشک باشد و برای خشک نمودن محل عمل می توان از سشوار با فاصله ۱۵سانتیمتری استفاده نمود.
- ❖ جهت تسکین درد از داروی مسکن تجویز شده طبق دستور پزشک استفاده کنید.
- ❖ داروهای تجویز شده توسط پزشک (مانند آنتی بیوتیک در ساعات معین) را طبق دستور و تا اتمام کامل مصرف کنید.
- ❖ در زمانی که پزشک برای شما مشخص کرده معمولاً ۱۰-۷ روز بعد از عمل جهت کنترل محل بخیه به پزشک مراجعه کنید.
- در صورت مشاهده موارد زیر به بیمارستان و یا پزشک مراجعه کنید
  - ❖ در صورت درد ناگهانی، افزایش درد و یا خونریزی
  - ❖ در صورتی که نمی توانید ادرار کنید، باز کردن شیر آب و دیدن و شنیدن صدای آب یا نوشیدن مایعات در برقراری ادرار کمک می کند و اگر بیش از ۱۲ساعت قطع ادرار داشتید (به اورژانس مراجعه کنید)
  - ❖ سایر موارد نگران کننده و یا اورژانسی