

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:				
مراقبت در منزل :				
<ul style="list-style-type: none"> ❖ در روزهای اول بعد از عمل از مصرف مواد غذایی نفاخ پرهیز کرده و رژیم غذایی حاوی پروتئین و ویتامین سی (گوشت، پرغال، گوجه فرنگی و...) مصرف کنید. ❖ جهت پیشگیری از بیوست بعد از عمل، از سبزیجات و میوه و سالاد، روغن زیتون، برگه آلو، انجیر خیس شده، کمپوت هلو، گلابی، زرد آلو، سوپ و غیره در وعده های غذایی استفاده کنید. ❖ مایعات بین ۸ الی ۱۰ لیوان مصرف کنید. ❖ دو هفته پس از جراحی می توانید فعالیت های روزانه خود را از سر بگیرید، ولی از ایستادن طولانی و برداشتن اجسام سنگین خودداری کنید. ❖ ورزش ناحیه میان دو راه که باید در منزل انجام دهید به این صورت است: ❖ 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. ❖ 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 ۳-۲ بار و هر بار ۱۵ دقیقه در لگن بنشینید. ❖ محل عمل تمیز و خشک باشد و برای خشک نمودن محل عمل از سشوار با فاصله ۱۵ سانتیمتری استفاده کنید. ❖ پس از ترخیص از بیمارستان می توانید حمام کنید. ❖ جهت پیشگیری از عفونت و فشار بر روی بخیه ها، مراقبت از ناحیه عمل و رعایت بهداشت شخصی ضروری است. ❖ لباس زیر را روزانه تعویض کنید و از لباس های زیر نخی استفاده و از پوشیدن لباس های حاوی الیاف مصنوعی و جوراب شلوارهای تنگ و پلاستیکی خودداری کنید. ❖ لباس زیر همیشه باید خشک باشد و از مرطوب شدن آن پرهیز کنید. ❖ در مورد روش پیشگیری از بارداری و شروع فعالیت های جنسی خود حتماً با پزشک مشورت کنید. ❖ جهت تسکین درد از داروی مسکن تجویز شده طبق دستور پزشک استفاده کنید. ❖ بخیه ها ۲-۱ هفته طول می کشد تا خوب جذب شوند، ولی بهتر است تا ۱/۵ ماه از نزدیکی خودداری کنید. (در صورت وجود ترشح خونی بهتر است نزدیکی صورت نگیرد) <p style="text-align: center;">در صورت مشاهده موارد زیر به بیمارستان و یا پزشک مراجعه کنید</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ در صورت درد ناگهانی، افزایش درد و یا خونریزی، سوزش ادرار، تکرر ادرار و تب ❖ در صورتی که نمی توانید ادرار کنید. باز کردن شیر آب یا نوشیدن مایعات در برقراری ادرار کمک می کند ❖ اگر بیش از ۱۲ ساعت ادرار نداشتید ❖ سایر موارد نگران کننده و یا اورژانسی 				