

آموزش به بیمار و خانواده مراقبت های پس از ترخیص

توده خوش خیم رحم

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"> ❖ از نشستن و خوابیدن طولانی مدت پرهیز کنید. ❖ جهت برداشت بخیه‌ها با نظر پزشک در صورتی که برش شما عرضی باشد ۱۰-۷ روز بعد از عمل و در صورتی که محل برش طولی باشد ۱۴-۱۰ روز بعد از عمل، به پزشک معالج یا درمانگاه مراجعه کنید. ❖ از ۲ هفته پس از جراحی می‌توانید رانندگی کنید. ❖ از خوردن مواد غذایی که باعث یبوست می‌شوند (موز، شیر و حبوبات) پرهیز کنید. ❖ جهت ترمیم سریع محل جراحی و پیشگیری از یبوست، از غذاهای پرپروتئین (گوشتی)، میوه جات و سبزیجات و روغن زیتون، استفاده کنید. ❖ در هنگام سرفه، با پشتی، محل جراحی را به داخل شکم فشار دهید تا مانع از ایجاد فتق گردد. ❖ از نشستن به مدت طولانی روی مبل یا صندلی و روی هم انداختن پاها خودداری کنید. ❖ رژیم غذایی خاصی توصیه نمی‌شود مگر با نظر پزشک اما پس از شروع رژیم برای جلوگیری از یبوست مابعات فراوان و غذاهای پرفیبر (سبزیجات و میوه‌ها) استفاده کنید و راه بروید. ❖ تا ۳ ماه بعد از عمل با نظر پزشک از دوش واژینال و نزدیکی تا ۶-۴ هفته پس از عمل خودداری کنید. ❖ از انجام کارهای سنگین، بلند کردن و هل دادن اجسام سنگین تا بهبودی کامل خودداری کنید. (تا ۳ ماه بعد از عمل) ❖ فعالیت‌های عادی خود را پس از عمل، در زودترین زمان ممکن از سر بگیرید. ❖ پس از ۳ روز استحمام کنید. ❖ در هنگام استحمام از کشیدن لیف بر روی ناحیه عمل خودداری کنید و فقط ناحیه را با آب و صابون شستشو دهید. ❖ پس از استحمام محل عمل را خشک و تمیز نگه دارید، نیازی به پانسمان مجدد نیست. ❖ لباس زیر را روزانه تعویض کنید و از لباس‌های زیر نخی استفاده و از پوشیدن لباس‌های حاوی الیاف مصنوعی و جوراب شلوارهای تنگ و پلاستیکی خودداری کنید. ❖ لباس زیر همیشه باید خشک باشد و از مرطوب شدن آن پرهیز کنید. ❖ جهت تسکین درد از مسکن تجویز شده طبق دستور پزشک استفاده کنید. ❖ داروهای تجویز شده توسط پزشک (مانند آنتی بیوتیک در ساعات معین و دوره کامل) طبق دستور مصرف کنید. ❖ طبق دستور پزشک جهت کشیدن بخیه‌ها به پزشک یا بیمارستان مراجعه کنید. ❖ در دوره‌های مشخص شده توسط پزشک جهت بررسی عدم تشکیل مجدد میوم به پزشک مراجعه کنید. ❖ در صورت مشاهده موارد زیر به بیمارستان و یا پزشک مراجعه کنید ❖ در صورت ترشح از محل عمل جراحی، تب و لرز، تهوع، استفراغ، خونریزی و ترشحات زیاد ❖ سایر موارد نگران کننده و یا اورژانسی 				