

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 :

- ❖ بهتر است از رژیم غذایی سرشار از پروتئین (مانند گوشت، ماهی، تخم مرغ و... و ویتامین و پرفیبر (مانند سبزیجات، میوه و...) استفاده کنید.
- ❖ جهت جلوگیری از یبوست از مواد غذایی پرفیبر مانند میوه و سبزیجات و مایعات فراوان مصرف کنید.
- ❖ در دو هفته اول باید استراحت داشته باشید و از فعالیت شدید مانند بلند کردن اجسام خودداری کنید اما بعد از آن می توانید کم کم کارهای سبک را انجام دهید.
- ❖ تا ۳ ماه بعد از عمل باید از انجام فعالیت های سنگین خودداری کنید.
- ❖ روزانه پیاده روی کنید.
- ❖ از ۲ هفته پس از جراحی می توانید رانندگی کنید.
- ❖ در حوالی هفته ششم نیز می توانید فعالیت های جنسی را آغاز کنید.
- ❖ زخم را باز و خشک نگهداری کنید.
- ❖ استحمام از روز دوم بعد از عمل موردی ندارد و بهتر است بعد از حمام محل زخم را با سشوار کاملاً خشک کنید. (مدت استحمام بسیار کوتاه باشد و همراه با یک همراه صورت گیرد).
- ❖ جهت رفع احتیاس ادراری از کیف آب گرم، ریختن آب روی ناحیه تناسلی و نشستن روی توالت فرنگی استفاده کنید.
- ❖ از جوراب های کشی و حرکات نرمشی مانند حرکت دورانی مچ پا استفاده کنید.
- ❖ از خوابیدن طولانی مدت، نشستن طولانی مدت روی مبل یا صندلی و روی هم انداختن پاها خودداری کنید.
- ❖ 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 صورتی که برش شما عرضی باشد، ۱۰-۷ روز بعد از عمل و در صورتی که محل برش طولی باشد، ۱۰-۱۴ روز بعد از عمل، جهت برداشتن بخیه ها به پزشک معالج یا درمانگاه، مراجعه کنید. بعد از دریافت جواب پاتولوژی حتماً باید به پزشک معالج مراجعه کنید.
- ❖ در صورت تجویز آنتی بیوتیک، آن را طبق دستور پزشک در فواصل معین و یک دوره کامل مصرف کنید از قطع یا افزایش دارو بدون اجازه پزشک خودداری کنید.
- ❖ مصرف مسکن را طبق تجویز پزشک مصرف کنید.

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

- ❖ تب، درد شکم، عدم دفع گاز و مدفوع، تهوع و استفراغ طول کشیده، خونریزی، تپش قلب و افت شدید فشار خون، اسهال، ترشحات بدبو از محل زخم یا مهبل، بیرون زدگی توده (فتق) از محل عمل، درد پهلوها، وجود خون در ادرار، کاهش حجم ادرار و هرگونه درد شکم شدید، درد و قرمزی با سفیدی غیرطبیعی در ناحیه اندامها، بی حالی، ضعف شدید
- ❖ سایر موارد نگران کننده و یا اورژانسی