

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، ویتامین و پرفیبر (سبزیجات، میوه و...) استفاده کنید.
- ❖ از خوردن غذاهایی که باعث ایجاد یبوست می شود جداً خودداری کنید.
- ❖ در دو هفته اول باید استراحت کامل داشته و از 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 کماکان از انجام فعالیت های سنگین خودداری کنید.
- ❖ از ۲ هفته پس از جراحی می توانید رانندگی کنید.
- ❖ در حوالی هفته ششم نیز می توانید فعالیت های جنسی را آغاز کنید. قبل از شروع فعالیت جنسی باید توسط پزشک خود مورد معاینه قرار گیرید.
- ❖ از روز دوم بعد از عمل می توانید دوش (ایستاده) بگیرید. روزی چند مرتبه دستگاه تناسلی خود را با شامپوی بچه شستشو دهید.
- ❖ خارج نمودن رحم اصولاً نباید تاثیری در کیفیت زندگی و فعالیت جنسی زنان داشته باشد و در صورت هرگونه نگرانی و یا مشکلی حتماً باید با پزشک معالج خود مشورت کنید.
- ❖ جهت رفع احتباس ادراری از کیف آب گرم، ریختن آب روی ناحیه تناسلی و نشستن روی توالت استفاده کنید.
- ❖ از جوراب های کشی و حرکات نرمشی مانند حرکت دورانی مچ پا جهت جلوگیری از تشکیل لخته استفاده کنید.
- ❖ از خوابیدن طولانی مدت، نشستن طولانی مدت روی مبل یا صندلی و روی هم انداختن پاها خودداری کنید.
- ❖ در صورت برداشته شدن هر دو تخمدان، بعد از عمل علائم یائسگی مانند گرگرفتگی و تعریق و ... مشاهده می شود که با مراجعه به پزشک و تجویز دارو بهبود پیدا خواهید کرد.
- ❖ لباس زیر را روزانه تعویض کنید و از لباس های زیر نخی استفاده کنید و از پوشیدن لباس های حاوی الیاف مصنوعی و جوراب شلواری های تنگ و پلاستیکی خودداری کنید.
- ❖ لباس زیر همیشه باید خشک باشد و از مرطوب شدن آن پرهیز کنید.
- ❖ در صورت تجویز آنتی بیوتیک، آن را طبق دستور پزشک در فواصل معین و یک دوره کامل مصرف کنید.
- ❖ مصرف مسکن را طبق تجویز پزشک مصرف کنید.

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

- ❖ ۱۰-۷ روز بعد از عمل به پزشک معالج یا درمانگاه، مراجعه کنید.
- ❖ بعد از دریافت جواب پاتولوژی حتماً باید به پزشک معالج مراجعه کنید.
- ❖ در صورت وجود هر کدام از علائم مانند تب، درد شکم، عدم دفع گاز و مدفوع، تهوع و استفراغ طول کشیده، خونریزی، طپش قلب و افت شدید فشار خون، اسهال، ترشحات بد بو از محل زخم یا واژن، درد پهلوهوا، وجود خون در ادرار، کاهش حجم ادرار و هرگونه درد شکم شدید به پزشک معالج و مراکز درمانی مراجعه کنید.
- ❖ سایر موارد نگران کننده و یا اورژانسی