

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 :

- ❖ از مصرف مواد غذایی نفاخ مانند حبوبات پرهیز کرده و رژیم غذایی حاوی پروتئین و ویتامین سی مانند گوشت، پرتقال، لیموترش و لیمو شیرین مصرف کنید.
- ❖ جهت پیشگیری از یبوست 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.
- ❖ پس از ۲ الی ۴ هفته با نظر پزشک معالج فعالیت عادی را می توانید شروع کنید.
- ❖ 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.

ورزش ناحیه پرینه (میان دوراه) را به این صورت در منزل انجام دهید

- ❖ 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.
- ❖ پس از ترخیص از بیمارستان می توانید حمام کنید.
- ❖ در مورد روش پیشگیری از بارداری و شروع فعالیت های جنسی خود حتماً با پزشک مشورت کنید.
- ❖ لباس زیر روزانه تعویض شود و از لباس های زیر نخی استفاده کنید و از پوشیدن لباس های حاوی الیاف مصنوعی و جوراب شلواری تنگ و پلاستیکی خودداری کنید.
- ❖ تعویض روزانه لباس زیر و در معرض آفتاب قرار دادن آنها ضروری است.
- ❖ جهت ضد عفونی محل بخیه ها، در یک لگن تمیز متوسط تا نیمه آب ولرم ریخته و ۳ پیمانه با درب ظرف، بتادین در لگن بریزید (با نظر پزشک) 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 می توان از سشوار با فاصله ۱۵ سانتیمتری استفاده نمود.
- ❖ 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.
- ❖ 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

- ❖ اگر علی رغم درمان یا ورزش علائم ظرف ۳ ماه بهبود نیابند یا علائم غیرقابل تحمل شوند. (جراحی را مدنظر قرار دهید)
- ❖ خونریزی غیرطبیعی مهبل، ناراحتی یا اشکال در ادرار کردن، درد ناگهانی و افزایش درد، عدم ادرار بیشتر از ۱۲ ساعت، بهتر نشدن علائم بیماری پس از جراحی
- ❖ سایر موارد نگران کننده و یا اورژانسی