

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 :

- ❖ روزانه سعی کنید ۶ تا ۸ لیوان آب بنوشید (برای جلوگیری از ابتلای مجدد به بیماری)
- ❖ غذاهای سرشار از ویتامین ث مانند مرکبات، بروکلی، لفل، سیب زمینی، گوجه ، کیوی و توت فرنگی مصرف کنید.
- ❖ از نوشیدن کافئین و الکل در طول دوران عفونت خودداری کنید.
- ❖ شلوار خیلی تنگ نپوشید. سعی کنید لباس زیر از جنس پنبه یا نخ بپوشید.
- ❖ لباس های زیر را به طور مرتب عوض کنید، از پوشیدن لباس زیر تنگ و نایلونی که منجر به افزایش رطوبت و گرما در ناحیه تناسلی می شود و زمینه را برای رشد میکروب فراهم می کند اجتناب کنید.
- ❖ در هنگام وجود عفونت ادراری نزدیکی نکنید. یا در حین برقراری رابطه جنسی از روش های پیشگیری کننده مانند کاندوم برای کاهش شیوع عفونت های مقاربتی استفاده کنید.
- ❖ پیش از مقاربت جنسی و بعد از آن ادرار کنید و دستگاه تناسلی را با آب و صابون ملایم بشوئید. از اسپری یا عطر در ناحیه تناسلی خود استفاده نکنید.
- ❖ به طور مکرر و به خصوص قبل و بعد از برقراری رابطه جنسی مثانه خود را خالی کنید.
- ❖ بعد از رفتن به حمام و پس از هر بار اجابت مزاج خود را به طور کامل خشک کنید.
- ❖ از صابون و شوینده هایی که ممکن است باعث تحریک ناحیه تناسلی شوند، استفاده نکنید.
- ❖ به جای استفاده از وان، دوش بگیرید.
- ❖ بعد از اجابت مزاج موضع را از جلو به عقب تمیز کنید تا از ورود باکتری های مدفوع به پیشابراه پیشگیری شود.
- ❖ رعایت بهداشت فردی مانند شستن دست ها و ... مهمترین اقدام جهت پیشگیری از انتشار این بیماری هاست. این کار باید قبل از آماده سازی مواد غذایی، صرف غذا، بعد از رفتن به دستشویی و لمس وسایل شخصی صورت گیرد.
- ❖ ادرار خود را برای مدت طولانی نگه ندارید. از مصرف دارو بدون اجازه پزشک خودداری نمایید.
- ❖ دوره درمانی خود را کامل کنید و از قطع خودسرانه مصرف داروها خودداری کنید.
- ❖ آب زغال اخته به دلیل وجود ماده شیمیایی خاصی در آن، می تواند مانع از ابتلا به انواع خاصی از باکتری هایی که منجر به بروز این بیماری می شوند، شود. این می تواند نوعی پیشگیری برای ابتلای

مجدد به این بیماری باشد.

❖ داروهای تجویز شده را طبق تجویز پزشک و در زمان مقرر مصرف کنید و از قطع خودسرانه آنها بپرهیزید.

❖ داروهای تجویز شده توسط پزشک را بطور منظم و سر وقت مصرف شود. از مصرف خودسرانه سایر داروها خودداری کنید.

❖ در زمان احساس دفع ادرار سریع مثانه را تخلیه کنید. به منظور تخلیه کامل ادرار از مثانه بهتر است که در هنگام ادرار کردن، به سمت جلو خم شوید.

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

❖ در صورت مشاهده علائم عفونت ادراری

❖ در فواصل منظم و مشخص شده توسط پزشک و جهت ادامه درمان

❖ سایر موارد نگران کننده و یا اورژانسی