

شماره پرونده:		نام خانوادگی:	
نام:	بخش:	پزشک معالج:	نام پدر:
تاریخ تولد:	اتاق:	تاریخ پذیرش:	
جنس: <input type="checkbox"/> زن <input type="checkbox"/> مرد	تخت:	تشخیص (علت بستری):	

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:**

- برای جلوگیری از یبوست مایعات فراوان و غذاهای پرفیبر مانند سبزیجات و میوه ها را استفاده کنید و راه بروید.
  - غذا را در حجم کمتر و وعده های بیشتر استفاده کنید.
  - از مصرف الکل و مواد کافئین دار مانند چای، قهوه و مواد غذایی نفاخ مانند حبوبات خودداری کنید
  - تا ۲ هفته از انجام کارهای سنگین، بلند کردن و هل دادن اجسام سنگین خودداری کنید.
  - فعالیت هایی در حد پیاده روی سبک را با نظر پزشک می توانید داشته باشید.
  - پس از ۴۸ ساعت 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، ضمناً نیازی به پانسمان مجدد نیست.
  - از سرفه های شدید، فشار بر محل عمل خودداری کنید.
- ورزش ناحیه پرینه را به اینصورت 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. این کار برای بهبود تن و عملکرد مثانه می باشد.
  - 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 در صورت مرطوب شدن آنها را تعویض کنید.
  - اگر تصمیم به بارداری مجدد دارید بهتر است جهت بررسی و مشاوره به پزشک مراجعه کنید.
  - جهت دریافت نتیجه پاتولوژی با در دست داشتن رسید در زمان مشخص شده به آزمایشگاه مراجعه کنید و پس از دریافت نتیجه، آن را به پزشک معالج نشان دهید.
  - جهت تسکین درد از داروی مسکن تجویز شده طبق دستور پزشک استفاده کنید.
  - در صورت تجویز آنتی بیوتیک، طبق دستور پزشک در فواصل معین و یک دوره کامل مصرف کنید. از قطع دارو بدون اجازه پزشک خودداری کنید.
- در صورت مشاهده موارد زیر به بیمارستان مراجعه کنید**
- در صورت درد شدید شکم و لگن، احساس سرگیجه شدید، خونریزی مهبلی، درد شانه و قفسه سینه
  - ترشح از محل جراحی، تب و ترشح بد بو از واژینال (ناحیه تناسلی)