



بیمارستان حضرت
فاطمه الزهرا
(س) مهریز
واحد ارتقا سلامت
کد سند: PA/Hp/58

نام و نام خانوادگی بیمار

سن بخش

امضا بیمار

مهر و امضا پزشک

مهر و امضا پرستار

زمان مراجعه بعدی

* در فواصل منظم و مشخص شده توسط پزشک و جهت ادامه درمان
* در صورت درد شکم و ترشحات غیر طبیعی و علایم عفونت مجدد

رژیم غذایی

- مصرف مایعات فراوان (روزانه حداقل 8 لیوان با گنجایش 240 سی سی آب بنوشید)
- مصرف چای، قهوه، آب میوه شیرین، الکل را کاهش دهید.
- مصرف میوه جات و سبزیجات

وضعیت حرکتی

- در صورت وجود تب استراحت کنید و بعد از برطرف شدن تب باز می توانید فعالیت خود را آغاز کنید .
- ورزش منظم هوازی مثل پیاده روی، دوچرخه سواری و شنا حداقل 30 دقیقه روزانه

در صورت داشتن سوال ساعت 7:30-9:30 و 12:30-13:30 روزهای غیر تعطیل با واحد مراقبت در منزل (33162235) تماس بگیرید

دارو های مصرفی

✓ در صورت تجویز آنتی بیوتیک، طبق دستور پزشک در فواصل معین و یک دوره کامل مصرف کنید .

دارو	طریقه مصرف

پیگیری پس از ترخیص

مراقبت در PID

- ✓ پیش از مقاربت جنسی و بعد از آن ادرار کنید و دستگاه تناسلی را با آب و صابون ملایم بشوئید .
- ✓ در زمان احساس دفع ادرار سریع مثانه را تخلیه نمایید .
- ✓ بعد از اجابت مزاج موضع را از جلو به عقب تمیز کنید
- ✓ از فرآورده های بهداشتی مخصوص دستگاه تناسلی (اسپری یا پودر) و صابون های قوی خودداری کنید زیرا پیشابراه و دستگاه تناسلی را تحریک می کند و محیط کشت مناسبی برای رشد باکتریها ایجاد میکند.
- ✓ لباس های زیر خود را از نوع نخی انتخاب کنید و از جوراب شلواری هایی که قسمت بالای آن نخی است استفاده کنید .
- ✓ لباس های زیر را بطور مرتب عوض کنید .
- ✓ از پوشیدن لباس زیر تنگ و نایلونی که منجر به افزایش رطوبت و گرما در ناحیه تناسلی میشود و زمینه را برای رشد میکروب فراهم میکند اجتناب کنید
- ✓ بیش از ۳ دقیقه در حمام یا وان ننماید .
- ✓ بجای استفاده از وان از دوش استفاده کنید .