



بیمارستان حضرت  
فاطمه الزهرا  
(س) مهریز

واحد ارتقا سلامت  
کد سند: PA/Hp/61

نام و نام خانوادگی بیمار  
سن بخش

امضا بیمار

مهر و امضا پزشک

مهر و امضا پرستار

## زمان مراجعه بعدی

- با نظر پزشک ده روز بعد از عمل جهت کنترل محل بخیه به پزشک معالج مراجعه نمایید (بخیه ها کشیدنی نیست و پس از مدتی جذب میشود)
- 1-2 هفته طول میکشد تا بخیه ها خوب جذب شوند، ولی بهتر است تا 1/5 ماه از نزدیکی خودداری کنید (در صورت وجود ترشح خونی بهتر است نزدیکی صورت نگیرد).
- در صورت درد ناگهانی، افزایش درد و یا خونریزی، سوزش ادرار، تکرر ادرار و تب لازم است بلافاصله به پزشک معالج و یا مراکز درمانی مراجعه کنید.

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.

## وضعیت حرکتی

- دو هفته پس از جراحی میتوانید فعالیتهای روزانه خود را از سر بگیرید، ولی از ایستادن طولانی و برداشتن اجسام سنگین خودداری کنید.
- ورزش ناحیه پرینه که باید در منزل انجام دهید به این صورت است: در هر وضعیت (نشسته، ایستاده، خوابیده) عضلات بین مجرای ادرار و مقعد را منقبض کنید و به سمت داخل بکشید و در این حالت 30 ثانیه بمانید، سپس خود را شل کنید این ورزش را 10-20 بار در روز انجام دهید. برای اینکه اثرات ورزش را ببینید این تمرین را 6-12 هفته انجام دهید

## پیگیری پس از ترخیص

## رژیم غذایی

- در روزهای اول بعد از عمل از مصرف مواد غذایی نفاخ پرهیز کرده و رژیم غذایی حاوی پروتئین و ویتامین سی مصرف کنید
- جهت پیشگیری از یبوست بعد از عمل از سبزیجات و میوه و سالاد، روغن زیتون، برگه آلو، انجیر خیس شده، کمپوت هلو، گلای، زرد آلو، سوپ و غیره استفاده کنید.
- مایعات بین 8 الی 10 لیوان مصرف نمائید.

## دارو

- جهت تسکین درد از داروی مسکن تجویز شده طبق دستور پزشک استفاده نمائید.
- در صورت تجویز آنتی بیوتیک، طبق دستور پزشک یک دوره کامل در فواصل معین آن را مصرف کنید.

## مراقبت در سیستموسل

- جهت ضد عفونی محل بخیه ها در یک لگن تمیز متوسط، تا نیمه آب ولرم ریخته و 3 پیمانه بتادین را با درب ظرف بتادین اندازه گیری کرده و (به رنگ چای کمرنگ) در لگن بریزید و روزی 3-2 بار و هر بار 15 دقیقه در لگن بنشینید.
- محل عمل تمیز و خشک باشد و برای خشک نمودن محل عمل از چراغ مطالعه یا سشوار با فاصله 15 سانتیمتری استفاده کنید.
- پس از ترخیص از بیمارستان میتوانید حمام کنید.
- جهت پیشگیری از عفونت و فشار بر روی بخیه ها، مراقبت از ناحیه عمل و رعایت بهداشت شخصی ضروری است.
- اگر بیش از 12 ساعت ادرار نداشتید به پزشک معالج یا اولین مرکز درمانی مراجعه نمایید.
- لباس زیر را روزانه تعویض و از لباسهای زیرنخی استفاده کنید. از پوشیدن لباسهای حاوی الیاف مصنوعی و جوراب شلواری تنگ و پلاستیکی خودداری کنید.
- لباس زیر همیشه باید خشک باشد و از مرطوب شدن آن پرهیز کنید.
- در مورد روش پیشگیری از بارداری و شروع فعالیتهای جنسی خود حتماً با پزشک مشورت نمایید.