

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 :

- ❖ اگر اضافه وزن دارید با مشورت پزشک دریافت غذاهایی مانند نان، برنج، ماکارونی و سیبزمینی را نسبت به قبل کمتر کنید.
 - ❖ دریافت غذاهای غنی از فیبر نظیر سبزیجات، میوه‌ها را افزایش دهید.
 - ❖ از خوردن غذاهای نفاخ پرهیز کنید.
 - ❖ از بلند کردن اشیاء با وزن بیشتر از ۵ کیلوگرم به مدت ۶ هفته خودداری کنید.
 - ❖ فعالیت در حد تحمل داشته باشید و بین فعالیت‌ها استراحت کافی داشته باشید.
 - ❖ خانم‌هایی که کیست تخمدان دارند و دارو مصرف می‌کنند، باید از حرکات ورزشی جهشی و کششی، دومیدانی، شنا، یوگا و نظیر آن پرهیز کنند (در واقع هر کاری که فشار به لگن بیاورد ممنوع است)
 - ❖ در روزهای اول پس از عمل، به هیچ عنوان رانندگی نکنید و به مدت یک هفته از ورزش کردن و بلند کردن اجسام سنگین‌تر از ۵ کیلوگرم خودداری کنید.
 - ❖ محل برش‌ها را تمیز و خشک نگهدارید. برای تمیز کردن آن‌ها می‌توانید از آب و صابون استفاده کنید. روز بعد از جراحی می‌توانید بانداژ روی زخم‌ها را بردارید.
 - ❖ طبیعی است که تا چند روز پس از جراحی، خونریزی خفیف داشته باشید.
 - ❖ هنگام سرفه و تنفس عمیق به منظور کاهش فشار روی عضلات شکم و برش جراحی زانو‌ها را خم کنید و با کمک دست‌ها و بالش محل عمل را حفظ کنید.
 - ❖ جهت تسکین درد از مسکن تجویز شده طبق دستور پزشک استفاده کنید.
 - ❖ پس از دوره درمان، زمانی که پزشک تعیین می‌کند، دوباره مراجعه کنید تا از درمان کامل خود مطلع شوید.
 - ❖ ۷ تا ۱۰ روز پس از عمل، جهت کشیدن بخیه‌ها به پزشک معالج مراجعه کنید.
- در صورت مشاهده موارد زیر به بیمارستان و یا پزشک مراجعه کنید**
- ❖ در صورت بروز علائم مانند افزایش درجه حرارت (تب بالا)، افزایش درد و عدم تسکین درد علی‌رغم استفاده از داروهای تجویز شده و تهوع و استفراغ مداوم و افزایش اتساع شکم و ناراحتی، جدایی لبه‌های زخم و افزایش قرمزی، گرما، درد و ورم اطراف زخم و یا ترشح غیر معمولی و یا بد بو شدن ترشحات محل زخم
 - ❖ سایر موارد نگران کننده و یا اورژانسی