

فرم شماره ۲- آموزش به بیمار و خانواده

مراقبت های پس از ترخیص

آندومتريوز

شماره پرونده:			نام خانوادگی:
نام:	بخش:	پزشک معالج:	نام پدر:
تاریخ تولد:	تشخیص (علت بستری):	تاریخ پذیرش:	جنس: ☐ زن ☐ مرد
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:			
- بهتر است از رژیم غذایی سرشار از پروتئین (مانند گوشت، ماهی، تخم مرغ و ... و ویتامین و پرفیبر (مانند سبزیجات، میوه و ...) استفاده کنید. - جهت جلوگیری از یبوست از مواد غذایی پرفیبر مانند میوه و سبزیجات و مایعات فراوان مصرف کنید. - از خوردن کافئین اجتناب کنید زیرا به نظر می رسد درد را در بعضی از خانم ها بدتر کند. - ورزش، حتی راه رفتن، درد را تخفیف داده و سطح استروژن را کاهش می دهد که این ممکن است باعث کند شدن رشد آندومتريوز شود. - پس از جراحی نیاز است تا فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری مقداری محدود شود. - درباره فعالیت های جنسی با پزشک خود مشورت کنید. - تا مدتی از انجام فعالیت های سنگین اجتناب کنید. - از استعمال سیگار و سایر دخانیات اجتناب کنید. - از مصرف مشروبات الکلی اجتناب کنید. - اگر قصد بچه دار شدن را دارید، هرچه زودتر به فکر حاملگی باشید. حاملگی ممکن است بیماری را مقداری تخفیف هم بدهد. توجه داشته باشید که به تعویق انداختن حاملگی ممکن است به نازایی بیانجامد. - به جای تامپون از نوارهای بهداشتی استفاده کنید. - به منظور کاهش درد از حمام آب گرم یا کمپرس گرم استفاده کنید. - داروهای تجویز شده توسط پزشکتان را به طور منظم و دقیق مصرف کنید. در صورت مشاهده موارد زیر به بیمارستان و یا پزشک مراجعه کنید - اگر شما یا یکی از اعضای خانواده تان علائم آندومتريوز را دارید. - درد غیر قابل تحمل - خونریزی غیرمعمول یا زیاد - اگر دچار علائم جدید و غیرقابل توجیه شده اید. - اگر پس از درمان، علائم مجدداً ظاهر شوند. - در صورت بروز هرگونه علائم نگران کننده دیگر			