

بی اختیاری ادرار

شماره پرونده:			نام خانوادگی:	نام:	بخش:	پزشک معالج:
نام پدر:			تاریخ تولد:	جنس: ☐ زن ☐ مرد	تشخیص (علت بستری):	تاریخ پذیرش:
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: - با مشورت کارشناس تغذیه، از مصرف غذاهای تحریک کننده مثانه مانند کافئین، الکل و غذاهای اسیدی خودداری کنید. - مصرف مواد غذایی حاوی فیبر مانند انواع میوه و سبزیجات را در رژیم غذایی خود افزایش دهید. - تمرینات تقویت عضلات کف لگن (تمرینات کگل) را با نظر پزشک به طور مرتب انجام دهید. - برای انجام تمرینات عضلات کف لگن، تصور کنید که می خواهید جریان ادرار خود را متوقف کنید. سپس: - عضلات مورد استفاده را محکم کرده و به مدت ده ثانیه ادرار را رها کنید و سپس به مدت ده ثانیه استراحت کنید. (اگر این کار خیلی سخت است، با دو ثانیه نگه داشتن و سه ثانیه استراحت شروع کنید). - برای نگه داشتن انقباضات عضلات کف لگن به مدت ۱۰ ثانیه بطور هم زمان تلاش کنید. - روزانه حداقل در سه نوبت، هر بار ۱۰ مرتبه این تمرینات را انجام دهید. - سایر روش ها و تمریناتی که پزشک به منظور آموزش و عادت دادن مثانه به شما آموزش می دهد را انجام دهید - وزن خود را در محدوده ی سالم نگه دارید. - پوست ناحیه ی دستگاه تناسلی را همیشه خشک نگه دارید. - از شست و شو و دوش گرفتن مکرر اجتناب گردد، زیرا باعث از بین رفتن لایه دفاعی طبیعی بدن در مقابل عفونت های مثانه می شود. - از استعمال سیگار و سایر دخانیات اجتناب کنید - با نظر پزشک از یک کرم مرطوب کننده، مانند وازلین و یا کره کاکائو، برای محافظت از پوست در مقابل ادرار استفاده کنید. - در صورت شب ادراری، وسایل مزاحم را از مسیر دستشویی بردارید و از یک شب تاب استفاده کنید. - در صورت توصیه ی پزشک از پوشش ها و تجهیزات کمکی مخصوص استفاده کنید. - در صورت تجویز دارو توسط پزشک، داروهایتان را به طور منظم و دقیق مصرف کنید. - از روش های درمانی خودسرانه اجتناب کنید. در صورت مشاهده موارد زیر به بیمارستان و یا پزشک مراجعه کنید - در صورت بدتر شدن وضعیت بیماری و یا عدم تغییر در علائم - بروز هرگونه علائم نگران کننده و اورژانسی						