



مرکز آموزشی درمانی شهدای عشایر

**فرم آموزش به بیمار در زمان ترخیص BPH ( بزرگی خوش خیم پروستات )**

شماره پرونده	نام	نام خانوادگی	کد ملی	نام پدر	سن
تحصیلات	بخش تخت	تشخیص BPH	تاریخ و ساعت پذیرش	پزشک معالج	تاریخ ترخیص

بیماری زمینه ای :  ندارد  بیماری قلبی عروقی  دیابت  سرطان  کلیوی  سایر

**آموزش های زمان ترخیص توسط پزشک**

تاریخ و ساعت	نام دارو	میزان و مدت زمان مصرف دارو	نحوه صحیح مصرف دارو	مهر و امضاء پزشک

رژیم غذایی :

مکان و زمان مراجعه بعدی:

مراقبت های لازم و وضعیت حرکتی در منزل :

**آموزشهای زمان ترخیص توسط پرستار**

داروهای مصرفی در منزل	تاریخ و ساعت	نام دارو	زمان مصرف دارو	نحوه صحیح مصرف دارو	مهر و امضاء پرستار

**مراقبتهای پرستاری لازم در منزل**

مهر و امضاء پرستار	<p>داروهای تجویز شده توسط پزشک بخصوص آنتی بیوتیکها را سر موقع استفاده کنید و حتما" دوره درمان را کامل کنید . تا مدتی ممکن است بی اختیاری ادرار داشته باشید که طبیعی است نگران نباشید ، مدتی طول می کشد و به مرور برطرف خواهد شد .</p> <p>مایعات زیاد بنوشید ( ۸ تا ۱۰ لیوان روزانه ) تا ادرار رقیق شود .</p> <p>هنگام دفع ، جریان ادرار را قطع و وصل کنید . این کار به تقویت ماهیچه ها و کنترل ادرار کمک می کند .</p> <p>مرتب با ورزش های پرینه مانند جمع کردن و شل کردن خود ، ایستادن و نشستن ، عضلات ناحیه باسن را تقویت کنید .</p> <p>هنگام دفع زور نزنید چون زور زدن می تواند باعث خونریزی شود .</p> <p>به مدت ۴-۶ هفته از بلند کردن اجسام سنگین خودداری کنید .</p> <p>در صورت داشتن سوند ادراری ، کیسه ادرار پائین تر از سطح بدن باشد و با چسب ضد حساسیت به قسمت داخلی پا فیکس شود تا کشیده نشود و هر روز جای چسب تعویض شود . ضمنا" به محض اینکه دو سوم کیسه پر شد تخلیه گردد . سعی کنید هر روز دوش بگیرید و برای تسکین درد ناحیه پرینه از لگن بتادین استفاده کنید .</p> <p>هر گونه مشکلات ادراری را سریعاً گزارش کنید</p> <p>۸ هفته بعد از جراحی مجاز به فعالیت جنسی می باشید ، در صورت ناتوانی جنسی از مشاور کمک بگیرید .</p>
--------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**علائم هشدار دهنده : در صورت داشتن هر یک از این علائم سریع به پزشک معالج یا مرکز درمانی مراجعه نمایید**

در صورت پیدایش علائم و نشانه هایی مثل احساس پری در مثانه ، احساس نیاز به دفع ادرار و عدم توانایی در ادرار کردن ، اسپاسم یا گرفتگی عضلات مثانه ، نشت ادرار اطراف سوند ، کاهش یا قطع ادرار در کیسه ادرار به مدت ۴ ساعت و یا علائم عفونت ادراری شامل تب و لرز ، گیجی و بیقراری فوراً به پزشک معالج خود اطلاع دهید .

<p>در منزل مرتب راه بروید و تحرک داشته باشید و فعالیت های خود را در حد تحمل انجام داده و به تدریج افزایش دهید .          ضمناً دوره های مکرر استراحت داشته باشید .          از نشستن به مدت طولانی ( بیش از ۲ ساعت ) خودداری کنید .          برای ۶ تا ۴ هفته از بلند کردن اجسام سنگین خودداری کنید .          معمولاً رانندگی بعد از عمل جراحی برای بیش از ۶ هفته محدود می شود در مورد از سر گیری آن با پزشک صحبت کنید          از رانندگی در جاده های پر دست انداز خودداری کنید و حد مجاز رانندگی نباید بیشتر از ۲ ساعت باشد .</p>	<p><b>فعالیت</b></p>
<p>یک برنامه غذایی متعادل داشته باشید . رژیم غذایی شما معمولی است مگر اینکه پزشک معالج شما نظر دیگری داشته باشد          با رعایت رژیم غذایی نظیر مصرف سبزیجات و میوه جات از بیوست پیشگیری کنید .          از مصرف نوشابه های الکلی و غذاهای محرک و کافئین دار ( مثل قهوه و چای و نوشابه های حاوی مثل کاکولا )          خودداری کنید .</p>	<p><b>تغذیه</b></p>
<p>آموزشهای زمان ترخیص توسط پرسنل پاراکلینیک (فیزیوتراپ/کارشناس تغذیه و ... )</p>	
<p>مهر و امضاء آموزش دهنده</p>	
<p>بیماران محترم , در صورت بروز علائم ذیل در اسرع وقت با واحد کنترل عفونت تماس بگیرید و یا به پزشک معالج خود مراجعه کنید .</p>	
<p>تلفن واحد کنترل عفونت داخلي ۲۸۳</p>	<p><b>علائم عفونت ادراری (۲۴-۴۸):</b> سوزش ادرار , تکرر ادرار , وجود خون در ادرار , درد ناحیه پهلوها یا ناحیه بالای لگن , ضعف و بی حالی , تب و لرز  <b>علائم عفونت زخم محل جراحی:</b> قرمزی , تورم , گرمی , درد , ترشح , باز شدن بعضی از بخیه ها , تب و لرز  <b>علائم عفونت تنفسی:</b> تب و لرز , تعریق , سرفه خشک و خلط دار , وجود خلط خونی , تنگی نفس بسته به شدت بیماری</p>
<p>تلفن تماس داخلي ۳۰۴</p>	<p>تاریخ پیگیری نتایج معوقه آزمایشگاه:</p>
<p>تلفن تماس داخلي ۲۷۸</p>	<p>تاریخ پیگیری نتایج معوقه پاتولوژی:</p>
<p>مکان و زمان مراجعه بعدی به پزشک :</p>	
<p>نام , مهر و امضای آموزش دهنده :</p>	<p>نام و امضاء آموزش گیرنده :</p>

جهت کسب اطلاعات بیشتر می توانید به سایتهای ذیل مراجعه نمایید

- ۱- آموزش به بیمار ( تلفن داخلی : ۲۳۹ )  
<http://ceel.sum.il.ir>
- ۲- انجمن دیابت ایران :  
<http://WWW.ir.diabetes.society.com>
- ۳- انجمن خیریه حمایت از بیماران کلیوی :  
<http://WWW.irankf.org>
- ۴- ترویج تغذیه با شیر مادر :  
<http://WWW.shiremadar.com>
- ۵- انجمن مولتیپل اسکلوزیس ایران ( انجمن ام اس ) :  
<http://WWW.iranms.i r>
- ۶- تلفن و سایت بیمارستان : ۶۶۳۳۲۳۶۴۰۱-۷  
<http://shohada.lums.ac.ir>

**تلفن مستقیم واحد پیگیری بیماران پس از ترخیص: ۰۹۳۳۱۰۹۳۴۷۰**