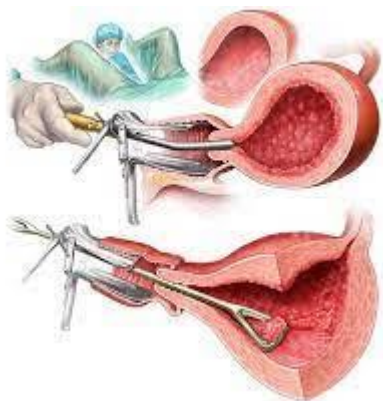


بیمارستان امام حسین (ع) بیجار

کارت خودمراقبتی پس از ترخیص

کورتاژ



❖ رژیم غذایی و تغذیه

✓ از مصرف غذاهای نفاخ و دیر هضم اجتناب کرده و جهت جلوگیری از یبوست رژیم غذایی پرفیبر و مایعات مصرف کنید.

✓ از غذاهای سرشار از آهن مانند گوشت قرمز، جگر، تخم مرغ، غلات، سبزیجات سبز، کشمش سبز استفاده ننمائید.

❖ فعالیت

✓ از بلند کردن اجسام سنگین و ایستادن طولانی، تا مدت 6 هفته بعد از عمل خودداری کنید.

❖ مراقبت

✓ به مدت یک یا چند روز دردهای انقباضی خفیف شبیه قاعدگی و 1 تا 2 هفته خونریزی خواهید داشت.

✓ جهت کاهش اضطراب و بهتر طی کردن فرایند سوگ، احساسات خود را آزادانه بیان کنید.

✓ پس از سقط از روش های پیشگیری از بارداری استفاده کنید.

✓ با مشورت پزشک و تا زمانی که خونریزی شما بند بیاید از آمیزش زناشویی، شنا کردن و استفاده از داروهای واژنیال به مدت حداقل 1 تا 2 هفته خودداری کنید.

✓ لباس زیر را روزانه تعویض و از لباس های زیر نخی استفاده کنید و از پوشیدن لباس های حاوی الیاف مصنوعی و جوراب شلواری های تنگ و پلاستیکی خودداری کنید.

✓ لباس زیر همیشه باید خشک باشد و از مرطوب شدن آن پرهیز کنید.

✓ از مصرف هر گونه داروی شیمیایی یا گیاهی بدون دستور پزشک پرهیز ننمائید.

❖ دارو

✓ برای تسکین درد از ایبوپروفن یا استامینوفن طبق دستور پزشک استفاده کنید.

✓ داروهای تجویز شده توسط پزشک معالج از جمله قرص های آهن جهت جبران کم خونی را طبق دستور پزشک استفاده نمائید.

❖ زمان مراجعه بعدی

✓ 7 روز پس از عمل به پزشک معالج مراجعه نمائید.

✓ بعد از دریافت جواب پاتولوژی حتماً باید به پزشک معالج مراجعه کنید.

✓ اگر دچار خونریزی شدید، یکی از نشانه های عفونت (تب و لرز) یا احساس درد شدید داشتید، بلافاصله به پزشک معالج و یا مراکز درمانی مراجعه کنید.

✓ موقع مراجعه به پزشک خلاصه پرونده خود را همراه داشته باشید.

منبع: برونر سودارث

واحد آموزش سلامت

سال 1403

تلفن تماس: 08738236068