



شماره پرونده:		
نام خانوادگی:	نام:	بخش: اتاق: تخت:
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: - مصرف ادویه جات، غذاهای تند، فلفل، نوشابه، ترشیجات، سیگار، قهوه الکل، آبمیوه های مصنوعی، سس، سوسیس کالباس و ... که سبب تحریک مثانه می شوند را کاهش داده یا قطع کنید. - آب و نوشیدنی های غیرالکلی زیادی بنوشید تا مثانه تمیز شود. مایعات سالم مانند آب میوه های طبیعی به خصوص آب انار، آب و چای سبز بیشتری بنوشید. - مصرف انواع مرکبات به ویژه گریپ فروت، کیوی، هندوانه و گوجه فرنگی نیز در پیشگیری و کاهش علائم بزرگی پروستات مفید است. - فعالیت بدنی و ورزش منظم مانند: شنا، پیاده روی، دومیدانی، کوهنوردی و ... انجام دهید. - اجتناب از دوچرخه سواری و یا استفاده از لباس های مخصوص دوچرخه سواری که دارای پد محافظ هستند و یا تنظیم کردن زین دوچرخه توصیه می شود. - از عوارض برداشتن پروستات ناتوانی جنسی است بنابراین بهتر است عمل جراحی آخرین راه حل باشد. - از مصرف هرگونه مایعات، حداقل دو ساعت قبل از خواب خودداری کنید تا دچار شب ادراری و مشکلاتی مانند برخاستن از رختخواب برای دفع ادرار نشوید. - توصیه می شود که هر چند ساعت یک بار مثلاً دو ساعت یکبار به دستشویی بروید، حتی اگر احساس تخلیه ادرار ندارید. - برای تقویت ماهیچه های لگن جهت جلوگیری از تکرر ادرار، تمرینات ورزشی کگل یا شل و سفت کردن عضلات لگن را یاد بگیرید و آن را در طول شبانه روز انجام دهید. - هرگونه فشار روانی و عصبانیت سبب تکرر ادرار و تشدید علائم بزرگی پروستات می شود. بنابراین ایجاد فضای آرام بسیار ضروری و لازم می باشد. - از هوای سرد که سبب تحریک مثانه و تکرر ادرار می شود دوری کنید. - از مصرف داروهای بی نسخه حاوی آنتی هیستامین یا ضداحتقان (ضد پرخونی مخاط تنفسی) که ممکن است علائم ادراری شما را بدتر کنند، پرهیز کنید. - ادرار را طولانی مدت نگه ندارید، زمانی که حس تخلیه دارید حتماً این کار را انجام دهید. - داروهای تجویز شده را بطور منظم مصرف کنید. از قطع دارو بدون اجازه پزشک خودداری کنید. در صورت مشاهده موارد زیر به بیمارستان و یا پزشک مراجعه کنید - در صورت بدتر شدن علائم بیماری با وجود درمان دارویی مانند سوزش و تکرر ادرار - قطره قطره ادرار کردن - سایر موارد نگران کننده و یا اورژانسی		