



شماره پرونده:			نام خانوادگی:		نام:		بخش:		پزشک معالج:	
							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:										
- بهتر است مایعات زیاد مصرف کنید تا سیستم ادراری شستشو داده شده و از تجمع باکتری ها جلوگیری شود. - مقادیر زیادی غذاهای فیبردار مثل میوه، سبزی و نان ها و غلات سبوس دار مصرف کنید و آب فراوان بنوشید تا مانع ایجاد یبوست شود. - مصرف ادویه جات، غذاهای تند، فلفل، نوشابه، ترشیجات، سیگار، الکل، آبمیوه های مصنوعی، سس، سوسیس کالباس و ... که سبب تحریک مثانه می شوند را کاهش داده یا قطع کنید. - انجام فعالیت بدنی و ورزش منظم مانند: شنا، پیاده روی، دو میدانی، کوهنوردی و ... - از دوچرخه سواری اجتناب کنید و در صورت تمایل به انجام آن از لباس های مخصوص دوچرخه سواری که دارای پد محافظ دارند استفاده کنید و زین دوچرخه خود را تنظیم کنید. - برای به حداقل رساندن ناراحتی، باید از نشستن به مدت طولانی خودداری کنید. - اجتناب از ابتلا به بیماری های آمیزشی و درمان سریع و کافی هر نوع عفونت ادراری و اجتناب از رابطه جنسی نامتعارف و شرکای جنسی متعدد. - رعایت بهداشت ناحیه تناسلی و اجتناب از مصرف الکل و سیگار توصیه می شود. - ماساژ پروستات برای افزایش تخلیه ترشحات پروستات با نظر پزشک توصیه می شود. - افزایش دفعات نزدیکی برای افزایش تخلیه منی با نظر پزشک معالج توصیه می شود. - نشستن بر روی بالش و کوسن های بادی برای کاهش فشار بر روی پروستات توصیه می شود. - حمام نشیمن با آب گرم چند بار در روز و هر بار 10 تا 20 دقیقه استفاده شود و ماساژ کف لگن نیز در این وضعیت توصیه می شود. - در طی مرحله حاد التهاب باید از مقاربت جنسی اجتناب شود. - هنگام عفونت از خود مراقبت کنید؛ بیشتر استراحت کنید و مقادیر زیادی مایع بنوشید. این کار باعث می شود احساس بهتری داشته باشید و شانس بهبودی شما افزایش یابد. - هنگام التهاب پروستات، حرکات روده ممکن است دردناک باشد لذا استفاده از نرم کننده های مدفوع با دستور پزشک توصیه می شود. - سعی کنید استرس های خود را کنترل کنید: تنفس عمیق، تمرینات آرامش یابی، ورزش و حذف محیط پر استرس می تواند موثر باشد چون استرس و اضطراب می تواند باعث بدتر شدن علائم گردد. - در صورت احتباس ادراری بلافاصله خود را به اورژانس یا مرکز پزشکی برسانید. - اگر دچار عفونت های مکرر دستگاه ادراری می شوید، ترشحاتی از آلت دارید، دچار زخم های ناحیه تناسلی هستید و یا اگر مشکلاتی در ادرار کردن دارید نظیر ادرارهای مکرر شبانه، مشکل در شروع ادرار، کاهش جریان ادرار و ادرار مکرری که با نوشیدن زیاد مایعات همراه نباشد حتماً به پزشک مراجعه کنید. - داروهای ضد درد را طبق تجویز پزشک برای رفع درد استفاده نمایید. ولی اگر علائم ادراری پیدا کردید و درد هم ادامه یافت بهتر است به پزشک مراجعه کنید. - گاهی درمان با آنتی بیوتیک به مدت طولانی تر لازم است. معمولاً به شش ماه درمان نیاز می باشد. - پروستاتیتی که ناشی از عفونت نیست؛ اغلب از نوع مزمن است. اگر شما این نوع پروستاتیت را دارید، ممکن است لازم باشد برای مدت زمان طولانی دارو مصرف کنید.										
در صورت مشاهده موارد زیر به بیمارستان و یا پزشک مراجعه کنید										
- در صورت وجود تب و لرز ناگهانی همراه با مشکلات ادراری نظیر درد، سوزش ادرار و یا مشاهده خون یا چرک در ادرار - علائمی مانند: علائم ادراری، درد مداوم کمر، دردب یضه و یا آلت تناسلی و درد ناحیه بین بیضه و مقعد یا درد شدید پس از انزال یا حرکات روده ای شدید										