



مثانه بیش فعال

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 پزشک و به منظور پیشگیری از یبوست از رژیم غذایی سرشار از فیبر، استفاده کنید. - در مورد میزان مصرف مایعات با پزشک خود مشورت کنید. شاید نیاز باشد میزان مایعات مصرفی خود را کاهش دهید. - از مصرف مواد غذایی محرک مثانه مانند غذاهای اسیدی یا نوشیدنی های حاوی کافئین اجتناب کنید. - وزن خود را در محدوده ایده آل حفظ کنید. - تمرینات تقویت عضلات لگن (کگل) را زیر نظر پزشک یا فیزیوتراپیست انجام دهید. - از مصرف مایعات قبل از خواب اجتناب کنید. - در صورتی که در هنگام شب مجبور به ادرار کردن هستید، مسیر خود تا توالت را مرتب نگه دارید. همچنین بهتر است پیش از خواب، ادرار کنید. - از استعمال سیگار و مصرف مشروبات الکلی اجتناب کنید. - در صورت تجویز دارو توسط پزشک، داروهایتان را به شکل منظم و دقیق مصرف کنید. - جلسات ملاقات با پزشک و انجام معاینات لازم را پیگیری کنید. - نشست ادرار، نیاز به مراقبت بیشتری دارد تا از تحریک پوست جلوگیری شود: - از یک لیف حمام تمیز استفاده شود. - اجازه دهید تا پوست خود به خود خشک شود. - اجتناب از شستن مکرر و انجام دوش واژینال. زیرا عوامل دفاعی طبیعی در برابر عفونت مثانه را از بین می برد. - استفاده از یک کرم مرطوب کننده، مانند وازلین و یا کره کاکائو، برای محافظت از پوست در مقابل ادرار. در صورت مشاهده موارد زیر به بیمارستان و یا پزشک مراجعه کنید - افزایش درد، عدم توانایی در تخلیه ادرار، تغییر در رنگ و بوی ادرار - حرارت بالاتر از 38 درجه سانتی گراد - سرگیجه، کاهش فشارخون، رنگ پریدگی، عرق سرد و تاری دید - به صورت دوره ای جهت جلوگیری از عود مجدد تشکیل سنگ - سایر موارد نگران کننده و یا اورژانسی						