

یبوست

آموزش به بیمار و خانواده

مراقبت های پس از ترخیص

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 :

- از رژیم غذایی سالم و متعادل سرشار از فیبر مانند انواع میوه و سبزیجات، غلات کامل و حبوبات استفاده کنید.
- مصرف مواد غذایی سرخ کرده و فرآوری شده مانند چیپس، فست فود، شیرینی جات، نوشابه و ... را محدود کنید
- به میزان کافی در طول روز آب بنوشید.
- از مصرف نوشیدنی های الکلی اجتناب کنید.
- ورزش منظم و روزانه داشته باشید.
- هر زمان که احساس نیاز به توالت داشتید، به سرعت اقدام کنید و خودتان را نگه ندارید.
- تمرینات کف لگن را به منظور تقویت عضلات شکم و کمر انجام دهید.
- از استعمال سیگار و دخانیات اجتناب کنید.
- از داروهای ملین و شل کننده مدفوع طبق دستور پزشک استفاده کنید.
- جلسات ملاقات با پزشکتان را تا بهبودی کامل، دنبال کنید.

در صورت مشاهده موارد زیر به بیمارستان و یا پزشک مراجعه کنید

- حرکات روده خیلی کم شده باشد.
- تب
- متوجه خون در مدفوع شده اید.
- کاهش وزن غیر قابل توجیه
- درد شدید مقعد
- حالت تهوع و استفراغ
- سایر موارد نگران کننده و اورژانسی