



دستورالعمل و راهنمای پرستاری جهت آموزش به بیمار، حین بستری

بیماری التهابی لگن

همکار محترم پرستاری بیمارستان با توجه به دستورالعمل جامع خود مراقبتی و آموزش بیمار، الزامی است آموزش بیمار حین بستری و ترخیص **بیماری التهابی لگن** طبق این دستورالعمل و حداقل محتوای زیر انجام گیرد.

❖ رژیم غذایی

- ✓ با مشورت پزشک از رژیم غذایی سالم و سرشار از مواد مغذی و سالم استفاده نمائید.
- ✓ پس از شروع رژیم برای جلوگیری از یبوست باید مایعات فراوان و غذاهای پرفیبر (سبزیجات و میوه ها) استفاده کنید.

❖ فعالیت

- ✓ در بستر پاها را حرکت دهید، تا از لخته شدن خون در پاها پیشگیری شود. بهتر است هر چه زودتر از بستر خارج و راه بروید.
- ✓ برای خروج از بستر، ابتدا مدتی در لبه تخت نشسته و پاها را آویزان نمائید، در صورت نداشتن سرگیجه، تاری دید و ... با کمک تیم مراقبتی راه بروید.

❖ مراقبت

- ✓ پس از هر بار ادرار کردن و اجابت مزاج ناحیه عمل را با محلول نمکی (سرم نرمال سالین) ولرم شستشو داده و با دستمال یکبار مصرف و تمیز خشک نمائید.
- ✓ در صورت داشتن سوند ادراری قبل از خارج کردن آن، جهت جلوگیری از بی اختیاری ادراری، پرستار چند نوبت سوند را بسته و سپس باز می کند. هنگام جمع شدن ادرار ممکن است احساس فشار در مثانه داشته باشید که طبیعی است.
- ✓ برای جلوگیری از عفونت ادراری، ناحیه پرینه را از جلو به عقب شستشو دهید.
- ✓ با اولین احساس نیاز به تخلیه ادرار، ادرار را تخلیه کنید.



دستورالعمل و راهنمای پرستاری جهت آموزش به بیمار، حین ترخیص

بیماری التهابی لگن

❖ رژیم غذایی

- از یک رژیم غذایی متعادل و سالم سرشار از کلسیم و پروتئین پیروی کرده و از مصرف غذاهای پر کالری و با ارزش غذایی کم خودداری کنید.
- از مصرف غذاهای نفاخ و دیر هضم اجتناب کنید.
- جهت جلوگیری از یبوست از رژیم غذایی پرفیبر و مایعات مصرف کنید.
- مواد غذایی سرشار از ویتامین ث مصرف کنید. مانند: پرتقال، لیمو شیرین، سبزی خوردن، گوجه فرنگی، فلفل دلمه‌ای و نارنگی
- از یک رژیم غذایی سرشار از سبزیجات و انواع میوه‌جات استفاده کنید.
- غلات کامل را به رژیم غذایی خود بیفزایید.
- مصرف آب را افزایش دهید.
- مصرف ماهی و امگا ۳ را نیز افزایش دهید.

❖ فعالیت

- جهت خارج شدن ابتدا لبه تخت نشسته و در صورت نداشتن سرگیجه با کمک همراه خود از تخت خارج شوید.
- از زور زدن، بلند کردن اجسام سنگین و رانندگی تا زمانی که پزشک توصیه کرده است خودداری کنید.
- بهتر است ۶ تا ۴ هفته پس از زایمان از انجام مقاربت خودداری کنید.
- از بلند کردن اشیاء سنگین‌تر از وزن نوزاد تا ۸ هفته پرهیز نمایید.
- تا مدتی از انجام کارهای سنگین خودداری کنید.
- از روش‌های آرام سازی و کنترل استرس و اضطراب مانند تنفس عمیق، مدیتیشن، ورزش، گوش دادن به موسیقی و ... استفاده کنید.
- سعی کنید مرتباً راه بروید، چرا که راه رفتن هم از نفخ شما جلوگیری می‌کند و هم از یبوست.
- به خاطر داشته باشید استراحت کافی، در فواصل فعالیت، به تسریع بهبودی دوران پس از زایمان کمک می‌کند.
- سعی کنید در ساعتهایی که نوزاد خواب است شما نیز استراحت نمایید و از دید و بازدیدهای طولانی بستگان حتی الامکان بپرهیزید.
- پس از بهبودی و با مشورت با پزشک شروع به انجام ورزش‌های روزانه کنید.
- از نشستن طولانی مدت در صندلی و فشار بر زانوها انداختن پاها روی یکدیگر و بی‌حرکتی اجتناب نمایید.

❖ مراقبت

- لباس زیر را روزانه تعویض و از لباس‌های زیرنخی استفاده کنید. از پوشیدن لباس‌های حاوی الیاف مصنوعی و جوراب شلوارهای تنگ و پلاستیکی خودداری کنید.
- لباس زیر همیشه باید خشک باشد و از مرطوب شدن آن پرهیز کنید.
- از شکم بند استفاده کنید.
- روزانه استحمام کنید.
- کلیه داروها از قبیل آنتی بیوتیک و مسکن را که پزشک تجویز کرده است را به موقع مصرف کنید.
- چون باید به نوزاد خود شیر بدهید، نمی‌توانید رژیم لاغری بگیرید ولی می‌توانید با کاهش مصرف چربی‌ها، شیرینی‌ها و جایگزینی میوه، سبزی و پروتئین در غذاهای روزانه خود، به کالری و انرژی لازم برای تغذیه فرزند خود دست یابید.

❖ زمان مراجعه بعدی

- تب و لرز
- خونریزی بیش از میزان قاعدگی در هر زمان یا ادامه خونریزی بیشتر از حد لکه بینی بعد از ده روز
- درد و ورم ناحیه بخیه‌ها
- هر گونه درد، قرمزی و تورم پستان‌ها
- لمس توده یا درد و تورم و خروج ترشحات چرکی از محل بخیه‌ها
- خروج ترشحات چرکی و بدبو از مهبل
- درد زیر دل یا درد ساق پا
- بی‌اختیاری دفع ادرار و مدفوع، درد یا سوزش هنگام ادرار کردن و تکرار ادرار
- سرگیجه و رنگ پریدگی
- سایر موارد نگران کننده و اورژانسی