

راهنمای آموزش خودمراقبتی بیماران بعد از کورتاژ

بیمار محترم جهت بهبودی هر چه سریعتر، نکات زیر را رعایت نمایید :

- ♦ از مصرف غذاهای نفاخ و دیر هضم اجتناب کرده و جهت جلوگیری از یبوست رژیم غذایی پرفیبر و مایعات مصرف کنید.
- ♦ از غذاهای سرشار از آهن مانند گوشت قرمز، جگر، تخم مرغ، غلات، سبزیجات سبز، کشمش سبز استفاده نمائید.
- ♦ از بلند کردن اجسام سنگین و ایستادن طولانی، تا مدت ۶ هفته بعد از عمل خودداری کنید.
- ♦ به مدت یک تا چند روز دردهای انقباضی خفیف شبیه قاعدگی و ۱-۲ هفته خونریزی خواهید داشت.
- ♦ جهت کاهش اضطراب و بهتر طی کردن فرآیند سوگ، احساسات خود را آزادانه بیان کنید.
- ♦ پس از سقط از روش های پیشگیری از بارداری استفاده کنید.
- ♦ با مشورت پزشک و تا زمانی که خونریزی شما بند بیاید از مقاربت جنسی، شنا کردن و استفاده از داروهای واژینال به مدت حداقل ۱ تا ۲ هفته خودداری کنید.
- ♦ لباس زیر را روزانه تعویض و از لباس های زیر نخی استفاده کنید و از پوشیدن لباس های 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 مصرف هر گونه داروی شیمیایی یا گیاهی بدون دستور پزشک پرهیز نمایید.
- ♦ برای تسکین درد از استامینوفن یا ایبوپروفن طبق دستور پزشک استفاده کنید.
- ♦ داروهای تجویز شده توسط پزشک معالج از جمله قرص های آهن جهت جبران کم خونی را طبق دستور پزشک استفاده نمائید.
- ♦ ۷ روز پس از عمل به پزشک معالج مراجعه کنید.
- ♦ بعد از دریافت جواب پاتولوژی حتما باید به پزشک معالج مراجعه کنید. موقع مراجعه به پزشک خلاصه پرونده خود را همراه داشته باشید.
- ♦ اگر دچار خونریزی شدید، یکی از نشانه های عفونت (تب و لرز) یا احساس درد شدید داشتید، بلافاصله به پزشک معالج یا مراکز درمانی مراجعه کنید.

