



فرم آموزش به بیمار و خانواده در زمان ترخیص (مخصوص بیماران با تشخیص عفونت مجاری ادراری)

..... SHEET

Attending Physician:	پزشک معالج:	ببخش Ward:	Name:	نام:	Family Name:	نام خانوادگی:
Date of Admission:	تاریخ پذیرش:	Room:	Date of Birth:	تاریخ تولد:	Father Name:	نام پدر:
		Bed:				
آموزش های زمان ترخیص توسط پزشک و پرستار						
نحوه صحیح مصرف دارو		میزان و مدت زمان مصرف			نام دارو	آموزش دارو
		شب	ظهر	صبح		
قبل از غذا □ بعد از غذا □ همراه غذا □ ناشتا □ موقع خواب □ با آب زیاد □						
قبل از غذا □ بعد از غذا □ همراه غذا □ ناشتا □ موقع خواب □ با آب زیاد □						
قبل از غذا □ بعد از غذا □ همراه غذا □ ناشتا □ موقع خواب □ با آب زیاد □						
قبل از غذا □ بعد از غذا □ همراه غذا □ ناشتا □ موقع خواب □ با آب زیاد □						
قبل از غذا □ بعد از غذا □ همراه غذا □ ناشتا □ موقع خواب □ با آب زیاد □						
<ul style="list-style-type: none"> • مصرف مایعات زیاد ساده ترین راه پیشگیری از عفونت مجاری ادراری است، توصیه می شود روزانه ۸ لیوان آب مصرف شود. اینکار باعث می شود باکتری ها به بیرون شسته شود. • از مصرف محرک های دستگاه ادراری مانند قهوه، چای، ادویه، نوشابه های الکلی و کافئین اجتناب شود. • مصرف غذاهایی که ادرار را اسیدی می کنند مانند قره قاقا، گوشت، تخم مرغ، مغزها، پنیر، آلیمو و آب زرشک توصیه می شود. مصرف مواد غذایی که خاصیت آنتی بیوتیکی طبیعی دارند مانند سیر، عسل و کرفس توصیه می شود. • ویتامین C (میوه ها، سبزی ها، هویج و گوجه فرنگی) باعث افزایش قدرت سیستم ایمنی، اسیدی شدن ادرار و مهار رشد میکروب ها می شود. • مصرف روی به فعالیت مناسب سیستم ایمنی بدن کمک می کند مانند ماهی، حبوبات، مغزهاو ... 						
<ul style="list-style-type: none"> • توصیه می شود مددجو در صورت عدم تحرک، جهت جلوگیری از زخم بستر هر ۲ ساعت در تخت جابجا شود و از تشک مواج استفاده شود. 						
در صورت بروز علائم زیر به پزشک مراجعه کنید: در صورت بروز علائم تب، ضعف، تهوع، استفراغ و کاهش مقدار ادرار به پزشک مراجعه کنید.						
<ul style="list-style-type: none"> • توصیه می شود بیمار با اولین احساس نیاز به دفع، ادرار کند. • توصیه می شود زنان بعد از فعالیت جنسی ادرار کنند و هرچه زودتر ۲ لیوان آب بنوشند. • بهداشت ناحیه مقعد رعایت شود. • بعد از هر بار اجابت مزاج، شستشو از جلو به عقب انجام شود. • تعویض نوارهای بهداشتی به طور مرتب به کاهش بروز عفونت ادراری کمک می کند. • به جای استفاده از وان از دوش استفاده شود (زیرا باکتری ها از آب حمام وارد پیشابراه می شوند). • توصیه می شود که روزانه لباس زیر تعویض شود و از لباس های زیر نخی استفاده شود. از پوشیدن لباس های تنگ و پلاستیکی خودداری شود. • دوره آنتی بیوتیک درمانی را کامل کنید و داروها سر موقع استفاده شود. • سوالات بیمار: 						
<p>زمان مراجعه مجدد به پزشک: پیگیری جواب آزمایشات:</p> <p>در صورت بروز هرگونه سوال با شماره تلفن ۰۱۵۵۲۲۷۴ واحد آموزش سلامت بیمارستان تماس بگیرید.</p>						

