



# کارت ترخیص



خودمراقبتی پس از ترخیص بیماران مبتلا به بی‌اختیاری ادراری (Urinary Incontinence)

## بی‌اختیاری ادراری چیست؟

بی‌اختیاری ادراری یعنی ناتوانی در کنترل خروج ادرار که ممکن است به صورت چکه، نشت یا تخلیه کامل رخ دهد. این مشکل در خانم‌ها، آقایان، سالمندان و بیماران عصبی شایع است و قابل درمان و کنترل است.

## علائم هشداردهنده

در صورت مشاهده فوراً مراجعه کنید:

⚠️ خون در ادرار ⚠️ درد شدید ⚠️ تب ⚠️ سوزش شدید ⚠️ قطع ادرار ⚠️ بی‌اختیاری ناگهانی جدید

## دارودرمانی

داروهای رایج: آنتی‌کولینرژیک‌ها، بتا-۳ آگونیست‌ها، داروهای پروستات، استروژن موضعی (خانم‌ها)  
نکات مهم:

✓ طبق نسخه مصرف شود ⚠️ قطع خودسرانه ممنوع 📄 گزارش خشکی دهان، یبوست، سرگیجه

## تمرینات تقویت مثانه و کف لگن

🏃 تمرین کگل (روزانه 3 بار)

روش انجام:

✓ عضله نگه‌دارنده ادرار را منقبض کن 5 ثانیه نگه دار 5 ثانیه رها کن 10-15 بار تکرار

🕒 حداقل 3 ماه ادامه دهید

## تمرین مثانه (Bladder Training)

📏 فاصله ادرار را تدریجاً افزایش دهید:

شروع: هر 1 ساعت هدف: هر 3-4 ساعت

## تغذیه و سبک زندگی

توصیه‌ها:

💧 آب کافی (نه کم، نه زیاد) 🥬 فیبر برای جلوگیری از یبوست

🏃 فعالیت منظم ⚖️ کنترل وزن

پرهیز: ☞ قهوه ☞ چای پررنگ ☞ نوشابه ☞ شکلات ☞ غذاهای تند

واحد آموزش به بیمار

مرکز آموزشی درمانی، آیت الله کاشانی شهرکرد



## بهداشت و مراقبت پوستی

### جلوگیری از زخم پوستی:

- ✓ گرم محافظ
- ✓ شست و شوی ملایم
- ✓ تعویض سریع پد
- ✓ خشک نگه داشتن پوست
- ✓ وسایل کمکی
- ✓ پدهای مخصوص
- ✓ شورت جذب
- ✓ محافظ تشک
- ✓ سوند (در موارد خاص)
- ⊘ استفاده طولانی مدت از سوند بدون نظر پزشک ممنوع

### خواب و استراحت

- ☾ کاهش مایعات بعد از ساعت 8 شب
- ☾ تخلیه قبل خواب

### پیگیری پزشکی

📅 ویزیت منظم

📝 آزمایش ها : آزمایش ادرار

📊 نوار مئانه سونوگرافی

📄 تست یورودینامیک

### 🚨 چه زمانی فوراً مراجعه کنیم؟

🚨 تب

🚨 احتباس ادرار

🚨 درد شدید

🚨 عفونت مکرر

🚨 بی اختیاری ناگهانی جدید

### 🧠 سلامت روان و اجتماعی

بی اختیاری ممکن است باعث:

😞 خجالت 😞 اضطراب 😞 انزوا

✓ درمان پذیر است

✓ تنها نیستید

✓ کمک بگیرید

کد آموزشی: PDC-URO-04



اسکن کنید

واحد آموزش به بیمار

مرکز آموزشی درمانی، آیت الله کاشانی شهر کرد