



کارت ترخیص



💧 🏠 خودمراقبتی پس از ترخیص بیماران مبتلا به تنگی مجرای ادراری

🔍 **تنگی مجرای ادراری چیست ؟**

تنگی مجرا، باریک شدن مسیر ادراری مردان و زنان است که باعث مشکل در جریان ادرار و افزایش خطر عفونت می شود.
علائم شایع:

⚡ جریان ضعیف یا قطره قطره ادرار ⚡ درد یا سوزش هنگام ادرار 🏠 تکرر یا فوریت ادراری 🩸 وجود خون در ادرار (خفیف 🩸) عفونت های مکرر ادراری

⚠️ **علائم خطر پس از ترخیص** ⚠️

! درد شدید یا اسپاسم ادراری ! عدم توانایی ادرار ! خونریزی شدید در ادرار
! تب یا علائم عفونت ! درد یا تورم در ناحیه شکم یا لگن

📍 **دارودرمانی پس از ترخیص** 📍

📍 آنتی بیوتیک ها جهت پیشگیری از عفونت

📍 مسکن ها برای کنترل درد

📍 داروهای ضد اسپاسم مجاری ادراری

نکات مهم:

✓ مصرف دقیق دارو طبق نسخه پزشک

✗ تغییر خودسرانه دوز

⚠️ گزارش درد شدید، خونریزی یا تب

📍 **تداخلات دارویی و غذایی** 📍

⊘ داروهای رقیق کننده خون بدون مشورت پزشک ⊘ الکل و دخانیات

✓ مصرف مایعات کافی برای جلوگیری از انسداد و عفونت

🏠 **مراقبت های روزمره و خودمراقبتی** 🏠

🏠 استراحت نسبی و اجتناب از فعالیت سنگین

💧 ادرار منظم و کامل، جلوگیری از نگه داشتن ادرار

🩸 مراقبت از محل هرگونه کاتتر یا برش جراحی

* جلوگیری از فعالیت های شدید یا ضربه به ناحیه لگن

* صورت داشتن سوند ادراری مراقبت های لازم انجام شود

واحد آموزشی به بیمار

مرکز آموزشی درمانی، آیت الله کاشانی شهرکرد



حمام و بهداشت فردی

دوش آرام و کوتاه شستشوی ناحیه تناسلی با آب و صابون ملایم خشک کردن با حوله نرم
شستن دست قبل از لمس کاتتر یا محل عمل

تغذیه درمانی

مصرف مایعات فراوان (2 تا 3 لیتر در روز) سبزیجات تازه و سبز
میوه‌های غنی از ویتامین C پرهیز از غذاهای شور و فرآوری شده

پیگیری پزشکی و نتایج پاراکلینیکی

ویزیت منظم پزشک اورولوژی

بررسی تصویربرداری (سونوگرافی، فلوروسکوپی یا سیستوسکوپی)

بررسی جریان ادرار، درد و علائم عفونت

ثبت علائم روزانه و پیشرفت درمان

مراجعه فوری به پزشک

عدم توانایی ادرار یا انسداد کامل

درد شدید یا اسپاسم ادراری

تب یا لرز

خونریزی شدید در ادرار

تورم یا درد شدید لگن

پیشگیری و مراقبت‌های کلی

مصرف مایعات کافی برای جلوگیری از انسداد رعایت داروها و رژیم غذایی

جلوگیری از فعالیت سنگین و ضربه به لگن پیگیری دقیق و منظم پزشک

چک لیست روزانه بیمار

مصرف داروها

ادرار منظم و کامل ثبت علائم روزانه

پیاده‌روی سبک و فعالیت مناسب

بررسی خون یا تغییر رنگ ادرار

مراجعه به پزشک در صورت هر علامت خطر

کد آموزشی: PDC-URO-08



اسکن کنید

واحد آموزش به بیمار

مرکز آموزشی درمانی، آیت الله کاشانی شهر کرد