



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
Ministry of Health & Medical Education

دانشگاه علوم پزشکی مشهد

مرکز پژوهشی، آموزشی و درمانی امید

فرم آموزشهای ارائه شده به بیمار توده پروستات در زمان ترخیص توسط پزشک و پرستار

شماره پرونده: Unit No:

نام خانوادگی: Family Name:	نام: Name:	بخش: Ward:	پزشک معالج: Attending Physician:
نام پدر: Father Name:	تاریخ تولد: Date of Birth:	اتاق: Room:	تاریخ پذیرش: Date of Admission:
		تخت: Bed:	
آموزش های ارائه شده به بیمار	توده پروستات		
مراقبت از زخم ، محل جراحی و عضو آسیب دیده	چهره به چهره و مکتوب		
تغذیه	رژیم غذایی پرچربی خطر توده پروستات را افزایش می دهد ، در مقابل رژیم غذایی کم چربی و مملو از میوه و سبزی خطر را کم می کند. با توجه به اینکه اندازه پروستات بعد از سن حدود ۴۵ تا ۵۰ سالگی شروع به رشد می کند ، به افراد بالای این سن توصیه می شود هر روز یک گوجه فرنگی خام مصرف کنند. آنتی اکسیدان های موجود در گوجه فرنگی می تواند از بروز توده پروستات پیشگیری کند. نوشابه های گاز دار و مواد دارای کافئین مصرف نکنید. مصرف سبزیجات زرد یا نارنجی رنگ مثل هویج ، طالبی ، گرمک و همچنین سبزیجاتی چون کلم بروکلی و اسفناج و کاهو توصیه می شود.		
فعالیت و استراحت	- روزانه درحد تحمل پیاده روی داشته باشید ، از استراحت زیاد در بستر و خواب زیاد جدا پرهیز کنید - ورزشهای ملایم هوازی با دوستان بسیار مناسب است ، کاهش خواب در حد خفیف قابل انتظار است ولی بی خوابی شدید نیاز به درمان دارد.		
مدت زمان و نحوه صحیح مصرف دارو	مصرف داروها با دستور پزشک ، مصرف مایعات فراوان		
سایر موارد آموزشی	عدم تماس با بیماران تب دار و عفونی ، جلوگیری از بروز ضربات شدید به بدن ، پرهیز از مراجعه به مکان های پر ازدحام ، شست و شوی دست ها با آب و صابون ، رعایت بهداشت فردی قبل از هر وعده غذایی		
پیگیری های پس از ترخیص	هر ۲-۳ ساعت سعی کنید که ادرار کنید ، در حالت خوابیده ادرار نکنید. ممکن است بعد از عمل دچار بی اختیاری ادرار شوید که بهتر است تعداد دفعات ادرار را افزایش دهید. هر ساعت ، در حالت ایستاده و یا نشسته عضلات بین آلت و مقعد را ۱۰ تا ۲۰ مرتبه در منقبض (سفت) کنید. بعد از شروع جریان ادرار آن را برای چند ثانیه متوقف کنید و پس از آن مجددا ادرار کنید. برای انجام معاینات و پیگیری های دوره ای حتما در دوره های تعیین شده مراجعه فرمایید. در صورت بروز علایمی چون : وجود خون در ادرار ، کاهش جریان ادرار و احتباس ادراری ، تب ، تغییر در نوع ترشحات زخم سریعاً به پزشک مراجعه کنید.		
ارتباط با بیمارستان امید	جهت دریافت خدمات آموزشی و سوالات احتمالی با کلینیک پرستاری آموزش سلامت در ارتباط باشید: ساعت فعالیت : همه روزه صبح ها ۸-۱۳ شماره تماس : ۰۵۱-۳۸۴۲۶۲۸۲ ، داخلی ۸۵۴۴ - ۸۶۲۲ روش های دسترسی به آموزش های مجازی بیمارستان : ۱. وب سایت بیمارستان به آدرس https://omid.mums.ac.ir/index.php/nursing-services/amoozesh-salamat/۴۳-uncategories/۴۴۷-brochure ۲. اسکن بارکد مقابل با نرم افزار بارکدخوان تلفن همراه و ورود مستقیم به صفحه مطالب آموزشی سایت بیمارستان		
امضاء یا اثر انگشت بیمار یا همراه بیمار	امضاء پزشک	امضاء پرستار	