

خود مراقبتی ترخیص

آموزش به بیمار

پروستات غده کوچکی در زیر مثانه است که در مردان وجود داشته و از سن ۵۰ سالگی به بعد به تدریج بزرگ شده و با ایجاد فشار روی مجرای ادرار که از میان آن می گذرد، باعث اشکال در دفع ادرار می شود. در صورتی که این عارضه شدید بوده و با دارو درمان نشود، بیمار باید تحت عمل جراحی قرار بگیرد که به صورت بسته (TURP) یا باز انجام می گیرد. بیمار معمولاً ۳-۲ روز بعد از عمل با سوند مرخص شده و چند روز بعد برای خارج کردن آن و نیز کشیدن بخیه به صورت سرپایی مراجعه خواهد کرد. در برخی بیماران بازگشت کامل کنترل و اختیار ادراری تا مدتی طول می کشد. در این صورت ضمن اطلاع به پزشک، نحوه تقویت عضلات کف لگن (تمرین کگل) را از او یا واحد آموزش سلامت جویا شوید.

رژیم غذایی:

- در ابتدا از وعده های کوچک غذایی شروع کنید، اگر اشتها ندارید یا هیچ گونه دفع گاز و مدفوع نداشته اید و احساس نفخ شکم دارید، چیزی نخورید و با پزشک خود تماس بگیرید.
- هنگام اجابت مزاج زور نزنید.
- از یبوست پیشگیری کنید. از میوه و سبزیجات تازه استفاده کنید. مصرف میوه و سبزیجات از یبوست جلوگیری می کند.
- در صورت ادامه ی یبوست از ملین استفاده کنید و به دنبال آن به اندازه کافی مایعات بنوشید تا ملین بهتر اثر کند.
- مایعات زیاد بنوشید (هر ساعت یک لیوان در زمان بیداری) از انواع مایعات می توانید استفاده کنید.
- در برخی افراد مصرف الکل، غذاهای تند، نوشیدنی های حاوی کافئین و کاکائو، گوجه فرنگی و بادمجان و سایر مواد غذایی محرک، می توانند باعث تحریک مثانه و احساس نیاز به دفع ادرار (با وجود سوند مجرا) شوند.
- بهتر است هفته اول پس از جراحی، غذاهای چرب و تند مصرف نکنید.
- مصرف غذاهای حاوی پروتئین به بهبود زخم، کمک می نماید.

زمان شروع فعالیت:

- تحرک داشته باشید. قدم زدن توصیه می شود. از نشستن و خوابیدن طولانی مدت اجتناب کنید. استفاده از پله (البته محدود و به آرامی) اشکالی ندارد.
- به هیچ عنوان چیزهای سنگین تر از ۵-۴ کیلوگرم جابجا نکنید. شروع فعالیت هایی مانند بازگشت به کار، دویدن، ورزش، شنا کردن با اجازه پزشک باشد. معمولاً پس از گذشت ۳-۴ هفته می توان فعالیت های روزانه را از سر گرفت.
- به تدریج بر میزان فعالیت هایی مانند راه رفتن اضافه کنید. نباید خودتان را خسته کنید. با توجه به وضعیت جسمی و تحمل خود، فعالیت روزانه داشته باشید.

دارو:

- داروی تجویز شده را طبق دستور داده شده مصرف نمایید.
- آنتی بیوتیک تجویزی را پس از غذا و با یک لیوان آب میل کنید.
- در صورت بروز هرگونه مشکل یا حساسیت دارویی جهت تغییر دارو با پزشک معالج تماس بگیرید.

استحمام:

برای استحمام می بایست پزشک معالج اجازه داده باشد ولی معمولاً ۲ الی ۳ روز پس از عمل و خارج شدن درن، می توان دوش گرفت. بلافاصله پس از دوش گرفتن محل عمل را خشک کنید. تا خروج سوند و ترمیم زخم و محل خروج درن از استخر و وان استفاده نشود.

مراقبت از زخم، سوند و درن احتمالی:

- مدت زمان نیاز به تعویض پانسمان را پزشک معالج به اطلاع شما خواهد رساند. ولی معمولاً تا ۲ روز پس از عمل، محل زخم نیاز به پانسمان دارد. پس از آن شستشو با آب و صابون و خشک و تمیز نمودن محل عمل کفایت می کند.
- اطراف زخم جراحی را با آب گرم و صابون تمیز و خشک نمایید.
- ممکن است بیضه ها مدتی متورم باشند. با نظر پزشک معالج می توانید از شورت توری مخصوص، برای بالاتر نگهداشتن ناحیه تناسلی و کیسه یخ برای کاهش درد و حساسیت استفاده کنید یا می توانید وقتی دراز کشیده اید، حوله ای را زیر بیضه های خود قرار دهید.
- قرمزی و التهاب اولیه طبیعی بوده و طی چند روز بهبود خواهند یافت.
- برای خارج کردن بخیه های محل عمل، در تاریخ تعیین شده به اورژانس بیمارستان مراجعه نمایید.
- استفاده از لگن آب گرم (البته با اطلاع پزشک معالج) می تواند در تسکین درد و ناراحتی پس از عمل موثر باشد.

رانندگی:

۱ - ۲ هفته پس از عمل از رانندگی پرهیز نمایید.

رابطه ی زناشویی:

با نظر پزشک معالج باشد. (بهتر است به ۲ ماه پس از عمل موکول گردد). متوجه باشید هنگام فعالیت جنسی چیزی خارج نخواهد شد. در صورت ناتوانی جنسی با پزشک خود مشورت نمایید.

علائم هشدار برای مراجعه فوری به پزشک یا اورژانس:

- تب یا لرز
- خونریزی ادراری
- گیجی، بی قراری، رنگ پریدگی، ضعف و بی حالی
- احتباس ادراری (بسته شدن راه ادرار)، احساس پری یا گرفتگی مثانه
- نشت زیاد ادرار از کنار سوند، کاهش یا قطع ادرار بیش از ۴ ساعت
- نشت ترشحات از محل درن یا محل بخیه ها
- خروج خود بخودی سوند مجرا

شناسنامه محتوای آموزشی	
موضوع	خودمراقبتی در جراحی پروستاتکتومی باز
تهیه کننده	مریم کفایشان
تایید کننده علمی	دکتر مسعود بنایی
سمت	جراح و متخصص کلیه و مجاری ادراری
تاریخ تهیه	۱۳۹۹
تاریخ بازنگری	۱۳۹۹
کد	MA-FO-09