

آموزش به بیمار

خود مراقبتی ترخیص

بزرگی خوش خیم پروستات وضعیتی است که میلیونها مرد در سراسر دنیا را تحت تأثیر خود قرار می دهد و حالتی است که مردان به علت فشار پروستات بر مجرای ادراری، دچار مشکلاتی مانند تکرر ادرار، اجبار ناگهانی به دفع ادرار، بیدار شدن از خواب برای دفع ادرار و... می شوند.

در حال حاضر تراشیدن پروستات از راه مجرا (TURP) روش استاندارد و طلایی درمان پروستات محسوب می شود. جراحی TURP در افرادی که دچار علائم انسدادی و تحریکی در حد متوسط یا شدید و آزاردهنده بوده باشند، انجام می شود.

- در برخی افراد ممکن است در میزان نعوظ اختلالاتی روی دهد.
- در برخی افراد میزان مایع منی خارج شده هنگام مقاربت جنسی کمتر است.
- در برخی افراد ممکن است در ادرار مایع منی مشاهده شود که بی خطر است.
- برای مصرف آسپرین، پروفن، ناپروکسن و داروهای مشابه با پزشک خود مشورت کنید.
- بهترین راه برای درمان بی اختیاری ادراری هنگام عطسه زدن، سرفه کردن یا بلند کردن وسایل، انجام ورزش کگل یا تقویت عضلانی کف لگن می باشد.

مراقبت از سوند مجرا:

- از پیچیدن سوند به دور پا جلوگیری کنید.
- از کشیده شدن ناگهانی سوند جلوگیری کنید.
- از باز بودن مسیر سوند و تخلیه ادرار به درون کیسه ادراری اطمینان حاصل کنید.
- با آب و صابون اطراف سوند ادراری را ۲ بار در روز بشوید و سپس با حوله ای تمیز خشک کنید.
- می توانید با وجود سوند مجرا و کیسه ادراری دوش بگیرید (مگر نظر پزشک معالج غیر از این باشد)
- از مالیدن لوسیون ها، کرم و پودر به اطراف مجرای ادراری در محل ورود سوند خودداری کنید.
- خارج کردن سوند در تاریخ مشخص شده توسط پزشک، می بایستی فقط در مراکز درمانی صورت گیرد.
- کیسه ادراری را همیشه پایین تر از سطح مثانه نگهدارید تا ادرار به راحتی تخلیه شود (به ویژه هنگام خواب)
- محل ورود سوند به مجرا را از نظر التهاب یا سایر نشانه های عفونت مثل ترشح زرد و چرکی تورم، قرمزی و... مراقبت کنید.

می توانید مانند قبل، رژیم عادی خود را داشته باشید، به اضافه این که:

- مایعات فراوان مصرف کنید (۲-۳ لیتر روزانه)
- برای پیشگیری از یبوست از میوه و سبزیجات تازه استفاده کنید
- از مصرف مواد غذایی محرک مثانه مانند گوجه فرنگی، شکلات، الکل، غذاهای تند، قهوه و کافئین که باعث تحریک و ایجاد حساسیت در مثانه می شوند و بی اختیاری ادراری را تشدید می کنند، خودداری کنید.
- سعی کنید از نوشابه های گازدار و الکل استفاده نکنید.

فعالیت ها: ۱۵

- روز اول را بیشتر استراحت کنید.
- در ۲ هفته اول راه رفتن را فقط در اطراف منزل داشته باشید، سپس می توانید آن را به ۱۰ دقیقه افزایش دهید.
- در صورت وجود خون در ادرار، می بایستی راه رفتن را محدود نمایید.
- مدت ۳-۶ هفته از بلند کردن اجسام سنگین (بشتر از ۴ کیلوگرم) و انجام فعالیت های بدنی شدید، خودداری کنید.
- به مدت ۳-۴ هفته یا تا زمانی که پزشک توصیه نماید، از **فعالیت زناشویی** پرهیز کنید.
- برای جلوگیری از بی اختیاری ادراری تمرین کگل (Kegel) را روزی ۳ بار به مدت ۳-۴ هفته انجام دهید.
- ۱۴ - ۹ روز پس از عمل احتمال خونریزی مختصر و دفع کمی ضایعات بافتی از مجرا، وجود دارد که طبیعی است. در این مدت از انجام فعالیت بدنی غیر ضروری خودداری کنید.

استحمام: ۱۵

— استحمام حتی با وجود سوند مجرا بلامانع است (البته فقط دوش گرفتن)

رانندگی: ۱۵

— توصیه می شود به مدت ۳-۶ هفته پس از عمل رانندگی نکنید.

علائم هشدار برای مراجعه به پزشک یا اورژانس بیمارستان ۱۵

شناسنامه محتوای آموزشی	
موضوع	خودمراقبتی در جراحی TURP
تهیه کننده	مریم کفایشان
تایید کننده علمی	دکتر مسعود بنایی
سمت	جراح و متخصص کلیه و مجاری ادراری
تاریخ تهیه	۱۳۹۹
تاریخ بازنگری	۱۴۰۰
کد	MA-FO-09

- ۱) افزایش میزان خونریزی از مجرا
- ۲) احتباس (بند آمدن) ادرار
- ۳) تب و لرز (تب بالاتر از ۳۸/۵)
- ۴) تهوع یا استفراغ
- ۵) سختی در نفس کشیدن یا سرفه ای که بهبود نمی یابد.
- ۶) ادرار بدبو، غلیظ که تغییر رنگ داده است.
- ۷) درد، قرمزی و تورم پاها.