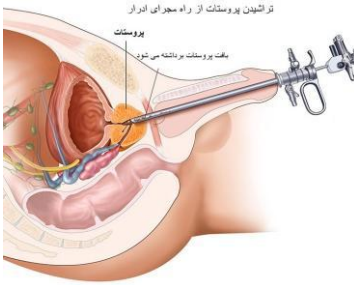


آموزش به بیمار

خودمراقبتی 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 جراحی TURP پزشک شما بخش هایی از پروستات را که بر جریان ادرار شما تأثیر می گذارد حذف می کند. این شایعترین روش جراحی برای درمان است و هیچ برش وجود ندارد و هیچ زخم خارجی دیده نمی شود؛ زیرا پزشک با وارد کردن یک لوله از مجرای ادرار بافت اضافی را خارج می کند. پیش از اتمام بی هوشی، جراح جهت خارج شدن راحتتر ادرار از مثانه، سوند فولی را تعبیه می کند. این کاتتر باید به مدت ۵ روز تا یک هفته در مثانه براساس نظر پزشک معالج باقی بماند.

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.
- ✓ 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.

رژیم غذایی:

- پس از هوشیاری کامل با هماهنگی پرستار خود ابتدا از مایعات شفاف (چای کمرنگ و...) استفاده نموده و در صورت عدم تهوع و استفراغ سوپ و غذاهای سبک و در صورت نداشتن مشکل رژیم جامدات آغاز شود.
- می توانید مانند قبل، رژیم عادی خود را داشته ، به اضافه اینکه:
- مایعات فراوان مصرف کنید (۲-۳ لیتر)
- برای پیشگیری از یبوست از میوه جاتی مانند کیوی ، آلو، انجیر و... 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 کند، خودداری کنید.
- سعی کنید از نوشابه های گازدار و الکل استفاده نکنید.
- هنگام اجابت مزاج از زور زدن اجتناب کنید.

فعالیت ها:

- ☞ 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 بیشتر از ۴ کیلوگرم و انجام فعالیتهای بدنی شدید ، خودداری کنید.
- ☞ برای جلوگیری از بی اختیاری ادراری تمرین کگل (Kegel) را روزی ۳ بار به مدت ۳-۴ هفته انجام دهید. این تمرین را از پرستار خود بیاموزید.
- ☞ 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.

فعالیت جنسی:

به مدت ۳ هفته از فعالیت زناشویی پرهیز کنید.

استحمام:

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

رانندگی:

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

نکات مورد توجه:

☞ برای مصرف آسپرین، پروفن، ناپروکسن و داروهای مشابه با پزشک خود مشورت کنید.

☞ تکرر و سوزش ادراری در چند روز اول طبیعی میباشد که با مصرف مایعات بیشتر این عارضه برطرف می گردد.

☞ بی اختیاری ادراری که پس از کشیدن سوند مجرا مشخص می شود در اکثر موارد خودبخود بهبود می یابد. 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.

☞ ۳-۵ روز بعد از عمل (بنا به نظر پزشکتان) برای خارج کردن سوندها وسایل لوله ها حتما به پزشک معالج خود مراجعه کنید. خارج کردن زودتر از موعد یا بدون اطلاع پزشک ممکن است عواقب وخیمی به دنبال داشته باشد.

☞ در صورتی که پس از خارج کردن سوندها دچار احتباس ادراری (قطع یا بند آمدن ادرار) شدید و یا دچار خونریزی شدید ادراری شدید ، فوراً به پزشک معالج مراجعه نمایید.

☞ پس از عمل مایع منی هنگام نزدیکی تخلیه نمی شود و با ادرار کردن پس از نزدیکی مایع منی همراه ادرار تخلیه می گردد و خطری برای بیمار ندارد.

علائم هشدار برای مراجعه به پزشک یا اورژانس بیمارستان:

* افزایش میزان خونریزی از مجرا * احتباس (بند آمدن) ادرار

* تب و لرز بالاتر از ۳۸/۵ * تهوع یا استفراغ

* سختی در نفس کشیدن یا سرفه ای که بهبود نمی یابد.

* ادرار بدبو، غلیظ که تغییر رنگ داده است.

* درد، قرمزی و تورم پاها

شناسنامه محتوای آموزشی	
موضوع	خودمراقبتی در جراحی TURP
تهیه کننده	مریم سادات سیدی تبار
تایید کننده علمی	دکتر حمیدرضا آرزو گر
سمت	جراح و متخصص کلیه و مجاری ادراری
تاریخ تهیه	۱۳۹۸
تاریخ بازنگری	۱۴۰۰
کد	MA-FO-09