

برنامه مراقبت در منزل جراحی تنگی مجرا

شما به تازگی عمل جراحی تنگی مجرا ادراری انجام داده اید. این راهنما به شما و کسانی که از شما مراقبت می کنند کمک می کند تا در خانه به خوبی از خود مراقبت کنید، روند بهبودتان سریع تر شود و از بروز مشکلات پیشگیری شود.

مراجعه گرامی توجه فرمایید:

اولویت مراقبت در منزل با اجرای دستورات پزشک معالج می باشد

اهمیت مراقبت در خانه

بعد از ترخیص از بیمارستان، بخش بزرگی از درمان بیماری در خانه ادامه پیدا می کند به همین دلیل مراقبت خانگی اهمیت زیادی پیدا می کند، چون بسیاری از مشکلات و عوارض بیماری را می توان با اقدامات ساده در خانه پیشگیری یا کنترل کرد. این مراقبت ها شامل رژیم غذایی، داروها، استراحت و فعالیت مناسب، و مشاهده علائم هشداردهنده است.

عمل جراحی تنگی مجرا

تنگی مجرای ادرار یعنی بخشی از لوله ای که ادرار را از مثانه به بیرون می برد، تنگ شده است. این تنگی ممکن است به دلیل زخم، عفونت، آسیب یا التهاب ایجاد شود. در نتیجه، ادرار کردن سخت می شود، جریان ادرار ضعیف تر می شود، یا احساس می کنید مثانه تان کامل خالی نمی شود.

عمل جراحی ای که انجام داده اید برای باز کردن یا ترمیم همان قسمت تنگ شده بوده است. جراح ممکن است بافت زخمی را برداشته، قسمت آسیب دیده را ترمیم کرده یا لوله ای کوچک (کاتتر) برای چند هفته در محل گذاشته باشد تا ترمیم بهتر انجام شود.

اکنون که از بیمارستان مرخص شده اید، مهم است بدانید چگونه از خود مراقبت کنید تا بدن تان درست ترمیم شود، از عفونت پیشگیری شود و دوباره بتوانید به زندگی روزمره تان برگردید.

۱. تغذیه

رژیم غذایی مناسب به بدن کمک می کند تا زودتر بهبود پیدا کند و کلیه و مثانه بهتر کار کنند.

- **در چند روز اول** ممکن است اشتهایتان کم باشد. غذاهای نرم و سبک مثل سوپ، پوره سیب زمینی، ماست و سبزیجات پخته بخورید.
- **غذاهای پروتئینی** مثل مرغ، ماهی، تخم مرغ، لبنیات و حبوبات به ترمیم بدن کمک می کنند.
- **میوه و سبزیجات تازه** زیاد بخورید تا ویتامین ها و مواد معدنی مورد نیاز بدن تأمین شود.

- مایعات زیاد بنوشید. آب بهترین نوشیدنی است. نوشیدن آب کافی باعث می‌شود ادرار رقیق‌تر شود و احتمال عفونت کاهش یابد. مگر پزشک گفته باشد که باید مایعاتتان محدود شود.
- برای جلوگیری از یبوست (که بعد از عمل شایع است) فیبر زیاد بخورید: سبزی، نان سبوس‌دار، میوه و آب کافی. زور زدن موقع دفع ممکن است به محل جراحی فشار بیاورد.
- نمک و غذاهای آماده و شور را کمتر مصرف کنید چون باعث ورم و فشار اضافی روی بدن می‌شوند.
- غذاهای چرب، سنگین و تند را فعلاً کنار بگذارید تا دستگاه گوارش راحت‌تر باشد.
- بهتر است به جای وعده‌های سنگین، چند وعده کوچک‌تر در روز بخورید.

۲. فعالیت و استراحت

- بدن شما نیاز به استراحت دارد، اما بی‌حرکتی کامل هم خوب نیست. باید آرام‌آرام حرکت کنید تا گردش خون بهتر شود.
- در چند روز اول بیشتر استراحت کنید و به بدن زمان بدهید تا ترمیم شود.
 - از روزهای بعد، پیاده‌روی آرام در خانه یا حیاط شروع کنید. این کار از لخته شدن خون در پاها جلوگیری می‌کند.
 - از بلند کردن اجسام سنگین (بیش از ۴ تا ۵ کیلوگرم) تا حدود یک ماه پرهیز کنید.
 - سوار دوچرخه، موتور یا وسایل مشابه نشوید چون روی محل جراحی فشار وارد می‌شود.
 - هنگام سرفه یا عطسه، یک بالش یا دستمال تمیز روی محل بخیه بگذارید تا فشار کم‌تری وارد شود.
 - خواب کافی بسیار مهم است. اگر شب‌ها بی‌قرار هستید، روزها کمی استراحت کنید ولی بیش از حد نخوابید تا شب‌ها راحت‌تر بخوابید.
 - اگر هنگام راه رفتن یا فعالیت احساس درد یا ضعف کردید، استراحت کنید.
 - فعلاً کارهای سنگین خانه (جارو، خرید، باغبانی و غیره) را انجام ندهید.

۳. داروها

- چون شما سن بالاتری دارید و ممکن است داروهایی برای فشار، قند، یا قلب مصرف کنید، حتماً باید داروهایتان را با دقت مصرف کنید.
- داروهای قبلی خود را طبق گفته پزشک مصرف کنید، مگر این‌که پزشک جراح یا متخصص کلیه گفته باشد فعلاً قطع کنید.

- **داروهای ضد درد** را طبق دستور مصرف کنید. منتظر نمانید تا درد شدید شود. کنترل درد به شما کمک می‌کند بهتر استراحت کنید و راحت‌تر حرکت کنید.
- **آنتی‌بیوتیک‌ها** را کامل مصرف کنید، حتی اگر حالتان خوب شد. قطع زودهنگام باعث بازگشت عفونت می‌شود.
- ممکن است داروهایی برای جلوگیری از اسپاسم مثانه یا بهبود جریان ادرار تجویز شده باشد. آن‌ها را دقیقاً طبق دستور بخورید.
- اگر داروها باعث سرگیجه، ورم پا، کاهش ادرار، یا خارش پوستی شدند، سریع با پزشک تماس بگیرید.
- هیچ داروی گیاهی یا دارویی بدون نسخه را بدون مشورت با پزشک مصرف نکنید، چون ممکن است به کلیه یا مجرا آسیب بزند.
- چون داروهای مسکن ممکن است یبوست ایجاد کنند، درباره مصرف ملین یا رژیم پرفیبر از پزشک بپرسید.
- لیستی از همه داروهایی که مصرف می‌کنید همراه داشته باشید و در ویزیت بعدی به پزشک نشان دهید.

۴. مراقبت از زخم و پانسمان

محل عمل شما معمولاً بین کیسه بیضه و مقعد (ناحیه پرینه) یا روی آلت تناسلی است. اغلب بیماران پس از این عمل تا چند هفته **سوند ادراری (کاتتر)** دارند.

- اگر پانسمان دارید، آن را طبق دستور پرستار عوض کنید. اگر خیس یا کثیف شد، سریع تعویض کنید.
- اگر بخیه‌ها با نوار یا چسب پوشانده شده‌اند، اجازه دهید خودشان جدا شوند. آن‌ها را نکنید.
- زخم را با آب و صابون ملایم بشویید و با حوله تمیز به آرامی خشک کنید. نمالید.
- **حمام:** معمولاً ۱ تا ۲ روز بعد از ترخیص می‌توانید دوش کوتاه بگیرید، ولی تا وقتی سوند دارید در وان ننشینید و استخر نروید.
- **لباس راحت بپوشید** تا به محل جراحی و سوند فشار نیاید.
- اگر متوجه قرمزی، ترشح، بوی بد یا تورم شدید در محل زخم شدید، سریع اطلاع دهید.
- تا زمان برداشتن سوند، مراقب باشید لوله پیچ نخورد یا کشیده نشود. اگر ادرار از سوند نمی‌آید، فوراً با پزشک تماس بگیرید.
- پزشک زمان دقیق تعویض پانسمان یا کشیدن بخیه (در صورت نیاز) را مشخص می‌کند.

۵. علائم هشداردهنده

این موارد طبیعی نیستند و در صورت مشاهده باید فوراً با پزشک تماس بگیرید یا به اورژانس بروید:

- تب بالاتر از ۳۸ درجه یا لرز
- درد زیاد در محل جراحی یا افزایش درد نسبت به قبل
- ترشح بدبو، چرک یا خون زیاد از محل بخیه
- ادرار قرمز روشن یا وجود لخته‌های خون در ادرار (ادرار صورتی کم‌رنگ در چند روز اول طبیعی است)
- قطع شدن جریان ادرار یا مسدود شدن سوند
- ورم در پاها، شکم یا بیضه‌ها
- کاهش زیاد حجم ادرار
- یبوست شدید یا زور زدن زیاد هنگام اجابت مزاج
- سرگیجه، ضعف زیاد، یا تنگی نفس

اگر هر یک از این علائم را دیدید، منتظر نمانید و سریع تماس بگیرید.

۶. پرسش‌های رایج بیمار

چه زمانی می‌توانم غذای معمولی بخورم؟

وقتی احساس کردید اشتها دارید، می‌توانید کم‌کم غذاهای معمولی بخورید. فقط غذاهای سالم، کم‌نمک، کم‌چرب و پرفیبر را انتخاب کنید.

چقدر طول می‌کشد تا قوی شوم؟

احساس خستگی و ضعف برای چند هفته طبیعی است. بیشتر بیماران بعد از ۳ تا ۶ هفته بهتر می‌شوند.

چه زمانی می‌توانم کارهای روزمره یا رانندگی را از سر بگیرم؟

وقتی دیگر داروی مسکن قوی مصرف نمی‌کنید و پزشک اجازه داده است. کارهای سبک را زودتر می‌توانید انجام دهید، ولی کارهای سنگین و رانندگی را معمولاً باید تا ۴ تا ۶ هفته به تعویق بیندازید.

ادرارم تا چه زمانی رنگی است؟

ادرار کمی صورتی یا قرمز روشن در چند روز اول طبیعی است. ولی اگر خون زیاد یا لخته دیدید، یا ادرار سخت شد، سریع اطلاع دهید.

داروهای قبلی‌ام را چکار کنم؟

همه داروهای قبلی‌تان را طبق دستور ادامه دهید مگر پزشک گفته باشد قطع شود. همیشه پزشک را در جریان همه داروهایی که می‌خورید بگذارید.

سوند تا چه زمانی می‌ماند؟

در بیشتر بیماران، سوند حدود ۲ تا ۳ هفته بعد از عمل برداشته می‌شود، اما بسته به نوع جراحی ممکن است بیشتر بماند. بعد از برداشتن سوند، روند ترمیم ادامه دارد و باید در ویزیت‌های بعدی مجرا بررسی شود.

رابطه جنسی چه زمانی مجاز است؟

تا زمانی که سوند خارج نشده و محل عمل کاملاً ترمیم نشده، نباید رابطه جنسی داشته باشید. معمولاً بعد از ۴ تا ۶ هفته و فقط با اجازه پزشک.

اگر دوباره تنگی برگشت چه کنم؟

گاهی تنگی ممکن است برگردد. اگر دیدید جریان ادرارتان دوباره ضعیف شده یا باید زور بزنید، سریع به پزشک مراجعه کنید.

جمع‌بندی

بدن شما در حال ترمیم است و نیاز به صبر و مراقبت دارد. غذای سالم بخورید، مایعات کافی بنوشید، داروها را منظم مصرف کنید، زخم را تمیز نگه دارید، و در صورت بروز هر نشانه‌ی غیرعادی با پزشک تماس بگیرید.

با مراقبت درست در خانه، می‌توانید بدون مشکل خاصی بهبود پیدا کنید و دوباره زندگی عادی خود را از سر بگیرید.

منابع:

- MedlinePlus: *Urethral stricture – discharge care*
- UpToDate: *Postoperative management after urethral surgery*
- PubMed Central: *Patient care following urethroplasty and urethrotomy*
- Mount Sinai Health: *Urethral stricture information for patients*
- University of Iowa Hospitals & Clinics: *Post-operative instructions for urethral repair*