

برنامه مراقبت در منزل جراحی تومور مثانه

شما به تازگی عمل جراحی تومور مثانه 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

توضیح کوتاه درباره بیماری

مثانه، کیسه ای در بدن است که ادرار را تا زمان دفع نگه می دارد. گاهی سلول های دیواره داخلی مثانه به طور غیرطبیعی رشد می کنند و توده ای به نام تومور تشکیل می دهند. این تومور ممکن است خوش خیم یا سرطانی باشد، اما در هر دو حالت نیاز به درمان دارد تا از رشد یا گسترش آن جلوگیری شود.

وقتی پزشک تومور را برمی دارد، سطح داخلی مثانه یا قسمت هایی از مجرای ادراری دچار زخم و التهاب می شود. بنابراین بدن نیاز دارد مدتی استراحت کند تا ترمیم انجام شود و خطر عفونت کاهش یابد. مراقبت در خانه نقش مهمی در بهبود سریع تر و جلوگیری از عوارض بعد از عمل دارد.

اهمیت مراقبت در خانه

بخش بزرگی از درمان آن 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.

انواع عمل های جراحی برداشت تومور مثانه

با توجه به اندازه، محل و عمق رشد تومور، نوع جراحی ممکن است متفاوت باشد:

- **برداشت از راه مجرا (TURBT)**

رایج ترین روش است. در این روش پزشک با وسیله ای ظریف از راه مجرای ادرار وارد مثانه می شود و تومور را بدون برش خارجی خارج می کند.

- **سیستکتومی جزئی (برداشتن قسمتی از مثانه):**

اگر تومور فقط در یک بخش از مثانه باشد و کمی عمق داشته باشد، فقط همان قسمت همراه با حاشیه سالم اطرافش برداشته می شود.

- **سیستکتومی کامل (برداشتن کامل مثانه):**

در مواردی که تومور بزرگ یا عمیق است، پزشک ممکن است کل مثانه را خارج کند. در این حالت مسیر جدیدی برای خروج ادرار ساخته می‌شود (مثلاً کیسه یا استوما در شکم).

- **اورترکتومی (برداشتن بخشی از حالب):**

اگر تومور در لوله‌ای باشد که ادرار را از کلیه به مثانه می‌آورد، ممکن است این قسمت نیز طی جراحی برداشته شود. هر کدام از این عمل‌ها نیاز به مراقبت‌های خانگی مخصوص خود دارند، اما بسیاری از اصول مراقبتی مشترک هستند.

۱. تغذیه

پس از جراحی، تغذیه مناسب به ترمیم بدن، تقویت سیستم ایمنی و جلوگیری از یبوست کمک می‌کند.

نوشیدن آب کافی:

نوشیدن مایعات فراوان (در صورت نداشتن محدودیت از سوی پزشک) باعث شست‌وشوی مثانه و مجاری ادراری، خروج خون و مواد زائد و پیشگیری از عفونت می‌شود. ادرار باید رنگ روشن داشته باشد.

غذاهای نرم و سبک در روزهای اول:

چند روز اول اشتها ممکن است کم باشد. سوپ، فرنی، آش، پوره سیب‌زمینی، سبزیجات پخته و ماست انتخاب‌های خوبی هستند. غذاهای چرب و ادویه‌دار را فعلاً نخورید.

پروتئین کافی:

غذاهای حاوی پروتئین مثل تخم‌مرغ، ماهی، مرغ، عدس و لوبیا برای ترمیم زخم‌ها لازم‌اند.

میوه و سبزیجات تازه:

ویتامین‌ها و آنتی‌اکسیدان‌ها در این خوراکی‌ها به ترمیم سریع‌تر بدن کمک می‌کنند.

پیشگیری از یبوست:

زور زدن هنگام دفع، به مثانه یا بخیه‌ها فشار می‌آورد. برای جلوگیری از آن، فیبر زیاد (میوه، سبزی، نان سبوس‌دار) بخورید و آب زیاد بنوشید. اگر لازم شد، پزشک ممکن است ملین تجویز کند.

اگر مثانه‌تان برداشته شده (سیستکتومی کامل):

ممکن است پزشک محدودیت‌هایی در مصرف نمک، چربی یا مایعات برایتان تعیین کرده باشد. حتماً طبق دستور او عمل کنید.

وعده‌های کوچک اما منظم:

اگر اشتها ندارید، در طول روز چند وعده کوچک بخورید تا انرژی بدن حفظ شود.

۲. فعالیت و استراحت

استراحت کافی:

در روزهای اول بعد از عمل احساس خستگی طبیعی است. خواب کافی در شب و استراحت کوتاه در روز برای ترمیم بدن لازم است.

تحرک سبک:

از همان روزهای اول، راه رفتن آرام در خانه باعث گردش خون بهتر و پیشگیری از لخته شدن خون می‌شود.

از کار سنگین پرهیز کنید:

تا چند هفته بعد از عمل نباید اجسام سنگین بلند کنید یا خم شوید. در عمل‌های بزرگ‌تر (مثل سیستکتومی)، مدت استراحت باید طولانی‌تر باشد.

توجه به نوع عمل:

- در TURBT معمولاً بعد از یک تا دو هفته می‌توانید به زندگی روزمره برگردید.
- در سیستکتومی جزئی یا کامل، بهبودی کامل ممکن است چند هفته تا چند ماه طول بکشد و باید فعالیت‌ها را به تدریج افزایش دهید.

اگر هنگام حرکت احساس درد، سرگیجه یا خونریزی داشتید، فوراً استراحت کنید و در صورت ادامه، با پزشک تماس بگیرید.

۳. داروها

داروها بخش مهمی از مراقبت خانگی هستند و باید دقیق طبق دستور مصرف شوند.

داروهای قبلی:

اگر داروی فشار خون، دیابت، قلب یا سایر داروهای همیشگی مصرف می‌کنید، بدون دستور پزشک آن‌ها را قطع نکنید.

داروهای ضد درد:

پس از عمل ممکن است در محل مثانه یا ناحیه جراحی احساس درد یا سوزش داشته باشید. داروی مسکن طبق دستور پزشک مصرف شود. در صورت درد شدید یا عدم تأثیر دارو، اطلاع دهید.

آنتی‌بیوتیک‌ها:

برای پیشگیری یا درمان عفونت استفاده می‌شوند. حتماً دوره کامل را مصرف کنید، حتی اگر حالتان بهتر شد. قطع زودهنگام باعث برگشت یا مقاوم شدن عفونت می‌شود.

داروهای جدید:

در برخی موارد (مثل داشتن استوما یا کیسه ادراری) داروهای خاصی برای تنظیم املاح یا کار کلیه‌ها تجویز می‌شود.

نکات مهم:

- داروها را در ساعت مشخص بخورید.
- فهرستی از همه داروها و زمان مصرف آن‌ها تهیه کنید.
- در صورت بروز علائمی مانند خارش، تب، سرگیجه یا دل‌درد، سریع پزشک را مطلع کنید.
- هیچ داروی گیاهی یا بدون نسخه را بدون مشورت مصرف نکنید.

۴. مراقبت از زخم و محل جراحی

میزان مراقبت از زخم بستگی به نوع عمل دارد:

در عمل (TURBT)

- معمولاً زخمی در بیرون بدن وجود ندارد.
- اگر سوند دارید، آن را تمیز و بدون پیچ‌خوردگی نگه دارید.
- در صورت مشاهده خون روشن یا لخته بزرگ در ادرار، یا ناتوانی در ادرار، فوراً اطلاع دهید.

در سیستکتومی جزئی یا کامل:

- زخم جراحی در شکم وجود دارد. آن را تمیز و خشک نگه دارید.
- پانسمان را طبق دستور تعویض کنید.
- اگر استوما (کیسه ادراری روی شکم) دارید، طرز خالی کردن و تعویض کیسه را بیاموزید. پوست اطراف آن باید خشک و تمیز بماند.
- از لباس‌های راحت و گشاد استفاده کنید.
- اگر ترشح بدبو، قرمزی یا تورم دیدید، فوراً اطلاع دهید.

۵. علائم هشداردهنده

در صورت مشاهده هر یک از موارد زیر، سریع با پزشک یا اورژانس تماس بگیرید:

- خونریزی زیاد یا لخته‌های بزرگ در ادرار
- ناتوانی در دفع ادرار
- تب، لرز یا احساس ضعف زیاد
- درد شدید در پایین شکم یا پهلو
- ترشح بدبو یا مایع چرکی از زخم
- نشت ادرار از محل غیرعادی
- تهوع، استفراغ یا کاهش اشتها
- ورم یا قرمزی اطراف استوما یا زخم

این نشانه‌ها می‌توانند بیانگر عفونت یا عارضه پس از عمل باشند.

۶. پرسش‌های رایج بیماران

چه زمانی بهبود پیدا می‌کنم؟

در TURBT معمولاً ظرف ۱ تا ۲ هفته، در سیستمکتومی، چند هفته تا چند ماه طول می‌کشد.

آیا می‌توانم غذاهای معمولی بخورم؟

بله، اما به تدریج. ابتدا غذاهای نرم بخورید و سپس به رژیم عادی برگردید. از غذاهای خیلی چرب و تند و نوشیدنی‌های الکلی پرهیز کنید.

چه زمانی می‌توانم کار و فعالیت روزانه را از سر بگیرم؟

در TURBT بعد از یک هفته، اما در سیستمکتومی‌ها چند هفته بعد و فقط با تأیید پزشک.

آیا بعد از عمل، مثانه‌ام باقی مانده است؟

در TURBT بله، اما در سیستمکتومی کامل مثانه برداشته می‌شود و مسیر جدیدی برای خروج ادرار ایجاد می‌شود (مثل استوما).

آیا ممکن است تومور دوباره برگردد؟

بله، احتمال عود وجود دارد. به همین دلیل پیگیری منظم، آزمایش‌ها و آندوسکوپی دوره‌ای بسیار مهم است.

آیا داشتن درد طبیعی است؟

کمی سوزش و رنگ قرمز ادرار طبیعی است، اما درد شدید یا طولانی باید بررسی شود.

آیا می‌توانم سفر بروم؟

بله، اما با اجازه پزشک. اگر استوما دارید، وسایل اضافی همراه داشته باشید و از نزدیک‌ترین مرکز درمانی مقصد آگاه باشید.

خلاصه

عمل برداشت تومور مثانه بسته به نوع آن TURBT، سیستمی جزئی یا کامل نیاز به مراقبت دقیق در خانه دارد. برای بهبودی کامل باید:

- آب و مایعات زیاد بنوشید
- غذای سالم و سبک بخورید
- فعالیت سبک و استراحت کافی داشته باشید
- داروها را دقیق مصرف کنید
- از زخم یا استوما به‌خوبی مراقبت کنید
- به علائم هشداردهنده توجه داشته باشید
- و پیگیری‌های پزشک را فراموش نکنید.

با رعایت این موارد، بدن بهتر ترمیم می‌شود و احتمال عوارض یا عود بیماری کاهش می‌یابد.