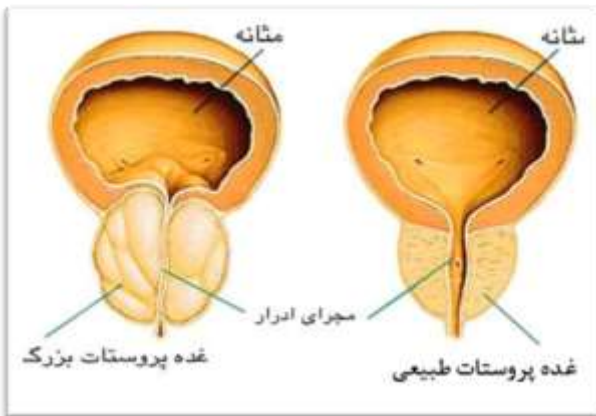




دارای گواهینامه درجه یک عالی اعتبار بخشی ملی و

استاندارد ایزو ۹۰۰۱ در مدیریت کیفیت

آموزش به بیمار بزرگی خوش خیم پروستات



تنظیم و هماهنگی : واحد بهبود کیفیت، آموزش و پژوهش

بیمارستان امام حسین (ع)

مشهد مقدس، خیابان شهید مفتاح، خیابان وحید، وحید ۳

تلفن : ۳۲۷۸۷۰۰۱

مراجعه کننده ی گرامی در صورت بروز هر گونه سوال و ابهام در رابطه با آموزش ها می توانید با شماره تلفن های ۳۷۰۳۲۳۵۲ و ۳۲۷۸۷۶۶۵ " کلینیک پرستاری آموزش سلامت " تماس بگیرید. کارشناسان ما در این کلینیک روزهای اداری از ساعت ۷:۰۰ تا ۱۳:۰۰ پاسخگوی شما می باشند.

شماره بازنگری: ۳

شماره سند: ۷۵۳۰ ف

تاریخ آخرین بازنگری: ۱۴۰۴/۰۸/۰۶ تاریخ آخرین ابلاغ: ۱۴۰۴/۰۸/۰۸

تاریخ بازنگری بعدی: ۱۴۰۷/۰۸

در صورت داشتن سوند ادرار در منزل

بایستی کیسه ادرار پائین تر از سطح بدن باشد ، کشیده نشود و به محض اینکه دو سوم کیسه پر شد تخلیه گردد.

علائم هشدار:

در صورت پیدایش علائم و نشانه های زیر سریعاً به بیمارستان و یا پزشک مراجعه کنید:

- درد در محل سوند
- وجود خون زیاد و ناگهانی در سوند و کیسه ادراری
- احساس احتباس ادرار و گرفتگی سوند
- عدم خروج ادرار از سوند
- تنگی نفس
- بد بو بودن و کدر بودن ادرار و علائم عفونت ادرار شامل تب، لرز، گیجی، بی قراری

مراجعه کننده ی گرامی در صورت نیاز می توانید سایر مطالب آموزشی مورد نیاز خود را از طریق اسکن کد QR زیر مشاهده نمایید.



منابع:

- medlineplus.gov

پس از برداشتن سوند ممکن است شما نشت یا بی اختیاری ادراری داشته باشید که با گذشت زمان بهتر می شوید، ولی ممکن است این روند ۳ تا ۶ ماه به طول بیانجامد.

تمرینات کگل (شل و سفت کردن عضلات لگنی) به تقویت ماهیچه های شما کمک می کند.

نمونه پروستات خارج شده حین عمل به آزمایشگاه فرستاده می شود و باید در تاریخ مشخص شده، بعد از عمل با در دست داشتن نتیجه آزمایش به پزشکتان مراجعه فرمائید.

جهت جلوگیری از خونریزی از انجام کارهای سنگین و مقاربت جنسی تا زمان اجازه پزشک و حداقل یک ماه بعد از عمل اجتناب نمایید.

بلافاصله بعد از ترخیص از بیمارستان با دستور پزشک می توانید استحمام کنید.

جهت شفاف شدن رنگ ادرار بعد از عمل ترجیحاً از مواد نوشیدنی و مایعات زیاد استفاده شود.

عمل جراحی خوش خیم پروستات چه به روش باز یا بسته بر روی توان و میل جنسی شما اثر منفی ندارد.

آموزش مراقبت از خود در منزل

در منزل مرتب راه بروید و تحرک داشته باشید.

از نشستن به مدت طولانی (بیش از ۲ ساعت) خودداری کنید.

با رعایت رژیم غذایی نظیر سبزیجات و میوه جات و یا با تجویز مصرف ملین از طرف پزشک از یبوست خودداری کنید.

۸ تا ۱۰ لیوان در روز مایعات بنوشید تا ادرار شما رقیق شود. هنگام دفع زور نزنید.

بار سنگین بلند نکنید.

مرتب با ورزش های ناحیه لگن مثل جمع کردن و شل کردن خود، ایستادن و نشستن، عضلات ناحیه باسن را تقویت کنید.

(۱۰ بار در ساعت)

مددجوی عزیز این پمفلت شامل اطلاعاتی در مورد بیماری شماسست که رعایت این نکات به بهبودی شما کمک می‌کند. امیدواریم با رعایت نکات زیر سلامت خود را باز یابید.

پروستات غده‌ای است که به اندازه گردو کوچک و قسمت خروجی گردن مثانه را احاطه کرده و با گذر زمان بزرگ شده و گاهی با ایجاد حالت فشار در گلوگاه مثانه باعث کاهش قدرت پرش ادرار، تکرر ادرار، سوزش، عدم تخلیه خوب ادرار، شب بلند شدن‌های بیش از حد برای دستشویی و در نهایت احتباس ادراری می‌شود.

هیچ ارتباطی بین شدت بزرگی پروستات و شدت علائم وجود ندارد و لذا ممکن است پروستات بزرگ علامت نداشته باشد ولی پروستات با حجم کم باعث اختلال ادرار می‌شود. داروها حالت شل‌کنندگی موقت دارند و زمانی موثرند که شما هر شب دارو را مصرف نمائید و با قطع دارو بلافاصله علائم بر می‌گردد.

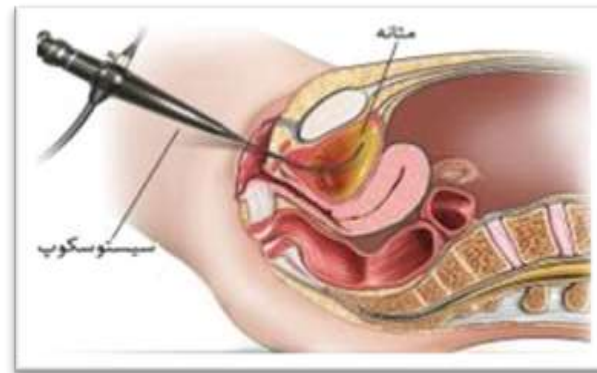
در صورت بروز علائم زیر ممکن است روش پزشک برای درمان شما جراحی باشد:

- احتباس یا بند آمدن ادرار
- سنگ همزمان مثانه
- عدم تخلیه کامل مثانه و ادرار باقیمانده زیاد
- به مخاطره افتادن کلیه‌ها به علت پس زدن ادرار از مثانه به علت انسداد پروستات
- زمان که تخلیه مثانه به سختی انجام می‌شود و داروها دیگر موثر نیستند

انواع روش‌های جراحی

عمل بسته یا TURP: که در آن بدون شکاف جراحی و از مجرای ادراری، پروستات برداشته می‌شود و بهترین عمل برای پروستات‌های کوچک‌تر می‌باشد.

عمل باز: اگر اندازه پروستات بالای ۷۰ گرم، داشتن همزمان سنگ مثانه و رشد کردن پروستات به داخل مثانه داشته باشیم، بهترین و موثرترین درمان فعلی عمل باز می‌باشد.



توصیه‌های قبل از عمل پروستات:

در صورت ابتلا و زمینه بیماری و مصرف داروهای خاص و سابقه عمل‌های جراحی قبلی، حتماً آنها را به پزشک و پرستارتان اطلاع دهید.

صبح روز عمل ناشتا باشید.

توصیه می‌شود در صورت عمل باز موهای زائد بالای مثانه را چند روز قبل از عمل با مواد موبر حذف نمایید.

به علت بی‌حسی نخاعی معمولاً شما احساس درد و ناراحتی حین عمل نخواهید داشت.

در صورت داشتن سابقه حساسیت دارویی، غذایی و قبلی حتماً پزشک و پرستار را مطلع کنید.

توصیه‌های بعد از عمل پروستات:

در پایان عمل پروستات چه روش باز و یا بسته معمولاً به مدت ۵ تا ۷ روز سوند ادراری در داخل مثانه شما گذاشته می‌شود تا لخته‌ها و ترشحات محل عمل کاملاً تخلیه شود.

رنگ سوند بعد از عمل تا مدتی خونی و صورتی رنگ است که طبیعی است و لذا جهت رقیق شدن آن از شستشو سوند به مدت ۲۴ تا ۴۸ ساعت استفاده می‌شود و لذا اصلاً نگران نباشید.

با دستور پزشک از چند ساعت بعد از عمل مایعات بیشتری مصرف کنید. از مصرف قهوه، نوشابه و مواد الکلی به شدت بپرهیزید، این مواد مثانه و مجرای ادرار را تحریک می‌کند.

بعد از عمل و زمانی که پزشک اجازه فعالیت به شما داد، باید با کمک راه بروید تا از خطر لخته شدن خون در اندامتان و همچنین یبوست بعد از عمل جلوگیری شود.

در مدتی که در تخت هستید و یا به آرامی فعالیت را شروع کرده اید از تکنیک‌های تنفسی مانند تنفس‌های عمیق و سرفه‌های آرام و همچنین دمیدن در بادکنک کمک بگیرید. این تکنیک‌ها به بازشدن بهتر ریه‌های شما بعد از جراحی کمک می‌کند.

در طول مدت بستری، گهگاهی به علت عوارض بیهوشی یا گیرکردن لخته یا قطعه کوچک پروستات در مجرا بعد از خارج کردن سوند ممکن است دچار احتباس ادرار شوید که بلافاصله باید پرسنل را مطلع سازید.

۵ تا ۷ روز بعد از عمل با صلاحدید پزشک معالج سوند شما خارج خواهد شد و اگر تخلیه مثانه انجام شد، شما آماده ترخیص از بیمارستان می‌شوید. وجود کمی خون در ادرار، سوزش ادرار، عدم روان آمدن ادرار و قطره قطره آمدن ادرار بعد از خارج کردن سوند طبیعی است، در صورت ادامه این روند پرستار و پزشک را مطلع کنید.