

راهنمای آموزش بیمار بیمارستان آیت الله کاشانی شهرکرد کد آموزش: 160

آموزش بعد از ترخیص پروستاتکتومی

❖ رژیم غذایی و تغذیه

- ✓ سعی کنید از غذاهای نفاخ کمتر استفاده کنید و از غذاهای که باعث یبوست میشود اجتناب کنید.
- ✓ فیبر زیاد مثل میوه ها و سبزیجات مختلف مثل کاهو استفاده کنید. حداقل 8 لیوان مایعات در روز مصرف کنید.

❖ فعالیت

- ✓ از بلند کردن اجسام سنگین خودداری نموده و به مدت چهار هفته رانندگی نکنید. همچنین در طی این مدت از انجام مقاربت جنسی خودداری نمایید.
- ✓ از مسافرت طولانی با اتومبیل و ورزش های سنگین که موجب احتمال خونریزی می شوند ، خودداری کنید .

❖ مراقبت

- ✓ تمرینات زیر می تواند برای به دست آوردن کنترل مجدد ادرار به شما کمک کند :
- ✓ سفت کردن عضلات پرینه با فشار دادن دو طرف ناحیه باسن به همدیگر ؛ تا چند لحظه این حالت حفظ شده و بعد عضلات شل شوند . این تمرین در حالت نشسته یا ایستاده 10 تا 20 بار در هر ساعت انجام شود .
- ✓ سعی کنید بعد از شروع جریان ادرار ، جریان خروجی را متوقف کنید ؛ چند ثانیه صبر کنید و بعد مجدداً ادرار کردن را ادامه دهید .
- ✓ تا چند هفته بعد از جراحی ممکن است رنگ ادرار کدر باشد ولی به تدریج با بهبودی ناحیه پروستات روشن تر و شفاف تر می شود.
- ✓ در صورتیکه با سوند مرخص می شوید ، مراقب باشید سوند کشیده نشود ، از خارج نمودن خود سرانه سوند خودداری نمایید، شستن سوند با آب و صابون زمان دستشویی اشکالی ندارد. گرچه در عمل جراحی تی.یو.آر.پی هیچگونه برشی بر روی پوست ایجاد نمی شود ، اما اهمیت زیادی دارد که بدانید خود پروستات دارای زخم بوده و مدتی زمان لازم دارد تا بهبود یابد. برای این کار، چند هفته وقت لازم است و در این مدت به نوشیدن مقادیر زیاد آب و مایعات (البته نه الکل) ادامه دهید.
- ✓ تا حد امکان از دستشویی فرنگی استفاده کنید. و زمان حمام کردن طبق دستور پزشک می باشد .
- ✓ پانسمان روزانه و در صورت خیس شدن روزی دوبار عوض شود.
- ✓ طبیعی است که پس از خارج شدن سوند دچار تکرر ادرار شوید و اغلب کنترل ادرار در اوایل برای شما مشکل خواهد بود.

✓ شما ممکن است گاهی اوقات در ادرارتان تکه هایی از بافت را ببینید، این وضعیت شبیه حالتی است که وقتی پوست زخمی شده در حال بهبود است، پوسته هایی از آن جدا می شوند.

✓ بلند شدن های مکرر در هنگام خواب شبانه برای ادرار کردن، ممکن است بعد از عمل جراحی هم ادامه یابد زیرا این وضعیت بیشتر به بالا رفتن سن و پیری مربوط است تا به اشکالات پروستات. امکان نشت کردن ادرار (قطره قطره آمدن ادرار) در پایان ادرار وجود دارد. در واقع بعضی از آقایان برای اولین بار بعد از عمل جراحی متوجه این نشتی ادرار می شوند. ادرار از حفره ای که در عمل جراحی در پروستات ایجاد شده، نشت می کند. معمولاً با کمی مراقبت می توان در هنگام ادرار کردن، این وضعیت را کنترل نمود.

❖ دارو

✓ جهت تسکین درد از مسکن تجویز شده طبق دستور پزشک استفاده نمائید. داروهای تجویز شده توسط پزشک (مانند آنتی بیوتیک در ساعات معین) طبق دستور و تا اتمام کامل مصرف نمایند.

❖ زمان مراجعه بعدی

✓ علائمی مثل: خونریزی، خروج لخته های خون، کاهش جریان یا احتباس ادرار یا علائم عفونت دستگاه ادراری

✓ جهت کشیدن بخیه ها و خارج نمودن سوند ادراری در زمان مقرر که به شما توصیه شده است.

واحد پرستاری آموزش به بیمار و پیگیری

منبع: برونر – سوارث پرستاری داخلی و جراحی، 2022

Email: kashani@skums.ac.ir