



## آموزش به بیماران تومور مثانه :

### تهیه و تنظیم : عبدی کارشناس پرستاری

منبع : کتاب آموزش به بیمار

تالیف ماری ام. کانابوی ترجمه دکتر نصیریانی

تاریخ تدوین آبان 1398

تاریخ بازنگری تیر 1400

## آموزشهای لازم در تومور مثانه :

1- به دلیل بیهوشی طولانی که اعمال شده و مسکن‌هایی که استفاده شده‌اند، حالت خواب آلودگی خواهید بود.

2- احساس درد در هفته

اول یا بعد از عمل طبیعی است. تجویز دارو و دوز مناسب مسکن به شما داده می‌شود.

3- در مورد چرخیدن در تخت، سرفه کردن، تنفس عمیق و خارج شدن از بستر و حرکت سوال کنید.

4- در صورت نیاز به مسکن و ضد اسهال بعد از عمل تزریق خواهد شد.

5- انجام تنفس عمیق و بازدم با لبهای غنچه به باز شدن ریه بعد از عمل کمک میکند.

6- در عرض 6-8 ساعت پس از عمل جراحی مقداری آب برای نوشیدن داده میشود در صورت تحمل به تدریج مایعات بیشتری بنوشید و سپس یک رژیم غذایی

سبک بخورید در صورتی می‌توانید غذا و مایعات بخورید که پزشک اجازه دهد.

به تدریج، شما ظرف چند روز به حالت عادی باز خواهید گشت. نوشیدنی‌هایی با

پروتئین و کالری بالا استفاده بکنید. مایعات کافی مصرف بکنید. از غذاها و مایعاتی که

ادرار قلیایی ایجاد می‌کنند از جمله میوه‌ها و سبزیجات و شیر استفاده شود. و از مصرف

الکل و دخانیات و چای و ادویجات که سبب تحریک مثانه میشود اجتناب کنید. مصرف

مایعات به میزان 10-12 لیوان در روز استفاده شود. آب آلو به کاهش موکوس‌ها

کمک می‌کند. مایعات در عصر زیاد مصرف نکنند چون مانع خواب راحت خواهد شد. مصرف ماهی و تخم مرغ و ادویه باعث بوی شدید ادرار میشود.

7- هنگامی که کمی حالت بیهوشی از بین رفت در اسرع وقت شروع به حرکت

دادن اندام‌های خود دهید و در بستر بچرخد حتی زمانی که در رختخواب هستید، انجام

تنفس‌های عمیق و تمرینات پا شروع کنید. این حرکات به جلوگیری از ایجاد عفونت

قفسه سینه یا لخته شدن خون در پاها کمک می‌کنند و دراز کشیدن طولانی مدت

اجتناب بکنید.

8- استفاده از جوراب الاستیک بلند در زمانی که بیمار محدودیت به استراحت در

تخت دارد و نقاط تحت فشار را ماساژ دهید و کنترل و جوراب هر 4-6 ساعت از پاها

خارج کنید.

9- مراقب محل پوست کیسه استومی باشید مدفوع آبی که به علت نصب حالبهای کلیه‌ها

به رکتوم می‌باشد.

10- فعالیت‌های معمول را پس از 4 تا 6 هفته از سر بگیرد

11- در این زمان اکثر بیماران می‌توانند رژیم غذایی معمول داشته باشند. البته چون

عملکرد روده پس از جراحی برداشتن مثانه آهسته می‌شود، توصیه می‌شود تا زمان اولین ویزیت پس از جراحی وعده‌های

غذایی کوچکتر اما بیشتری میل کند و مایعات فراوان بنوشد.

12- رعایت بهداشت ناحیه پرینه حداقل روزی دو بار و ناحیه رکتوم بعد از هر اجابت انجام شود.

13- نشستن حداقل 5 دقیقه در توالت و ادرار کردن به طور طبیعی قبل از دفع طبیعی ادرار اتخاذ شود ( روزی 2 بار یا بیشتر )

14- تمیز نگه داشتن دهانه‌ی خروج ادرار : اگر روی شکم دهانه‌ای برای خروج ادرار ایجاد شده باشد، باید این دهانه را تمیز و ضد عفونی شده نگه داشت و فقط از سوندهای استریل برای تخلیه آن استفاده کنید.

15- انجام دادن نرمش‌های کف لگن : ورزش های کف لگن عضله‌های کف لگن را تقویت می‌کند . از نشستن کردن ادرار جلوگیری می‌کند حفظ فعالیت حتی در دوران بهبود پس از جراحی نیز بسیار مهم است. از بیمار خواسته می‌شود تا هر روز راه برود، راه رفتن روند التیام را تسریع می‌بخشد، افسردگی پس از عمل را کاهش می‌دهد و توان عضلانی را افزایش می‌دهد. التیام یافتن کامل ناحیه جراحی معمولاً 6 هفته طول می‌کشد. انجام دادن ورزش‌های سنگین، بالا رفتن از پله‌های زیاد و بلند کردن اشیاء سنگین در دوران نقاهت ممنوع است. بیمار سه تا چهار هفته پس از جراحی

در صورتی که حال مساعدی داشته باشد و مسکن مصرف نکند می‌تواند رانندگی بکند.

16- اگر یک مثانه جدید ایجاد شده است، بیمار گاهی اوقات ممکن است قادر به ادرار کردن یا خالی کردن مثانه به طور کامل نباشد. مردان ممکن است قادر به انجام نعوظ ، پس از انجام سیستکتومی نباشند. گاهی اوقات، یک

سیستکتومی عصبی می‌تواند انجام شود هنگامی که این عمل با موفقیت انجام شود ، مردان ممکن است قادر به انجام یک نعوظ طبیعی باشند. گاهی از دست دادن حس هنگام نزدیکی را دارند. احتمال آسیب به اعصاب لگن و از دست دادن حس جنسی و ارگاسم در هر دوی مردان و زنان وجود دارد. اغلب این مشکلات را می‌توان درمان کرد.

17- در صورت داشتن تب و لرز، خون روشن در ادرار به صورت مداوم پس از چند روز، نشستن و تراوش ادرار از محل کاتتر ، عفونت زخم ، قرمزی ، تندرینس، گرمی در لمس ، ترشح چرک ، آغاز یا افزایش ترشح و خونریزی از واژن ، درد گرفتن یا ورم کردن پاها، درد ناگهانی قفسه سینه، یا تنگی نفس ،حالت تهوع شدید یا استفراغ ،مسدود شدن سوندبه اورژانس مراجعه بکنند .

18- در مورد حمام کردن از پزشک معالج سوال شود.

19 - تماس با واحد پاتولوژی 15-20 روز بعد از عمل جهت دریافت جواب نمونه ارسالی از تومور مثانه با شماره تلفن 35498233 و 35498456  
20- جهت معاینه مجدد و برداشتن سوند و بخیه های محل عمل حتما یک هفته بعد از عمل به پزشک معالج مراجعه نمایید.