



## پروستات باز BPH

تهیه و تنظیم : عبدی کارشناس پرستاری

منبع : کتاب آموزش به بیمار

تالیف : ماری ام. کاتیبو

ترجمه : دکتر نصیریانی

تاریخ تدوین آبان 1398

تاریخ بازنگری تیر 1400

آموزشهای لازم در پروستات باز :

- 1- چرخیدن در تخت ،سرفه کردن،تنفس عمیق وخارج شدن ازبستر وحرکت مهم است .
- 2- در صورت نیاز مسکن و ضداستفراغ تزریق خواهد شد.
- 3- روش حمایتی بی حرکت و ثابت کردن برش جراحی حین سرفه وعطسه و سکسکه کردن توسط دست یابالش محکم نگه دارید. باحذف سیگار می توانید از سرفه بعد از عمل جلوگیری کنید.
- 4- انجام تنفس عمیق و باز دم با لبهای غنچه به باز شدن ریه ها کمک میکنند.
- 5- خروج از بستر در اولین روز بعد از عمل مهم است.
- 6- استفاده از جوراب الاستیک بلند ران وسایر روشهای ایجاد فشار با پوشیدن جوراب،در زمانی که بیمار محدود به استراحت در تخت است لازم است.
- 7- مراقبت از درنهای سوند فولی و عدم کشیده شدن آنها مهم است.
- 8- ادرار خونی رنگ(قرمز روشن) خواهد بود در صورت وجود ادرار خونی شستشوی مثانه تا زمان روشن شدن ادرار ادامه می یابد و سپس به رنگ چای بدرنگ درآمده و ظرف یک هفته کمرنگ تر خواهد شد.گاهی اوقات، این خون لخته شده و جلوی سوراخ سوند را می گیرد که پزشک یا پرستار می تواند با استفاده از یک سرنگ، این لخته را پاک کند.
- 9- برای 4 تا 6 هفته یا طولانی تر، یاتازمانی که پزشک اجازه دهد بعد از جراحی پروستات از

بلند کردن یا جابجا کردن اجسام سنگین (بیشتر از 5 کیلو) خود داری کنید.

- 10- فعالیت های خود را به مرور افزایش دهید. در مورد نیازهای مکرر استراحت و از دراز کش طولانی مدت در بستر اجتناب کنید. از نشستن به مدت طولانی ( بیش از 2 ساعت) خود داری کنید چون در هفته اول باعث خونریزی خواهد شد. نشستن و قدم زدن بیش از حد باعث ادرار صورتی رنگ خواهد شد. در منزل مرتب راه بروید و تحرک داشته باشید.
- 11- درد ناشی از تجمع گاز در معده بعد از جراحی عارض میشود که باره رفتن ، کاهش می یابد. .
- 12- از رانندگی در جاده های پر دست انداز حداقل 14-10 روز یاتاز ماتی که پزشک معالج اجازه نداده است خود داری کنید و حد مجاز رانندگی نباید بیشتر از 2 ساعت باشد.
- 13- از نوشابه های الکلی و غذاهای محرک مثل کافئین ( قهوه، چای و نوشابه های حاوی کولا مثل کوکاکولا ) خود داری کنید.
- 14- رعایت رژیم غذایی نظیر سبزیجات و میوه جات پرفیبرو یا با تجویز مصرف ملین از طرف پزشک و پرهیز از رژیم غذایی کم فیبر مانند رژیم پر پروتئین و پر کالری از بیوست خود داری کنید.
- 15- هنگام دفع زور نزنید، و بار سنگین بلند نکنید چون باعث خونریزی خواهد شد.
- 16- بعد از خارج کردن سوند تا مدتی ممکن است بی اختیاری ادرار یا خروج قطره قطره ادرار داشته باشند که امری طبیعی می باشد نگران نباشید، مدتی طول می کشد. میتوانید با انجام ورزشهای کگل( مرتب با ورزشهای پرینه مثل جمع کردن و شل کردن خود به مدت 10 ثانیه دورها با 10 سیکل شروع و تا 50-

**30** سیکل افزایش یابد هر دوره **10** دقیقه است و تمرینات **1** روز در میان و بیشتر از سه بار در هفته به عنوان برنامه نگهدارنده حمایتی انجام دهید (با ایستادن و نشستن، عضلات ناحیه باسن را تقویت کنید. (۱۰ بار در ساعت) هنگام دفع جریان ادرار را قطع و وصل کنید. این کار کمک به تقویت اسفنکترها و کنترل ادرار مینماید.

**17**- هشت هفته بعد از جراحی پروستات مجاز به فعالیت جنسی می باشید.

**18**- در صورت ناتوانی جنسی از مشاوره کمک بگیرید.

**19**- 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.

**20**- داروهایی که برایتان تجویز شده سر موقع استفاده کنید و مقدار آنرا کم و یا زیاد نکنید. چنانچه دارویی را فراموش کردید بخورید و اگر نزدیک به ساعت بعدی می باشد آنرا نخورید و در ساعت بعدی رابخورید

**21**- سوند ادراری یک تادو هفته بعد از جراحی باقی خواهد ماند. سوزش ادراری با تزریق مسکن برطرف می شود. مصرف آب و آب میوه طبیعی **10-15** لیوان باعث رقیق شدن ادرار می شود و سوزش ادرار را کم میکند به شرطی که محدودیت مصرف مایعات نداشته باشد. آب لوبه به پیشگیری از عفونت دستگاه ادراری کمک میکند.

**22**- در مورد مراقبت از سوند فولی: با ثابت کردن کاتتر بالای ران یا شکم با چسب از کشیده شدن تصادفی آن پیشگیری کنید. کیسه باید پایین تر از سطح مثانه باشد تا از جریان برگشتی به مثانه

جلوگیری شود. کیسه را در پیاده روی به ساق یا توسط یک پارچه، بند چرمی ببندید و از باند لاستیکی به علت حساسیت استفاده نکنید و در زیر لباس قرار دهید. کیسه باید به حجم **1.5** باشد و وقتی پر شد متورم و برآمده نباشد قبل از آن تخلیه کنید. تخلیه هر **8** ساعت و یا وقتی که بیش از نیمی از کیسه پر شد خالی شود. کیسه در توالت بالای توالت نگه داشته شود و به هیچ جا تماس نداشته باشد سپس تخلیه شود. کلامپ مجدداً بسته و نوک کیسه تخلیه بتادین زده شود. و دستها با آب و صابون شسته شود. نیاز به تعویض کیسه نیست ولی در صورت تعویض کیسه ابتدا دستها با آب و صابون شسته شده و محل اتصال کیسه به سوند الکل زده شده و انتهای کاتتر و لوله در زمان جدا شدن و قبل از اتصال با گاز تمیز محافظت شود.

**23**- اطراف محل ورود سوند برای جلوگیری از پوسته های سخت و خشن شستشو داده شود و روزی دو بار با صابون بدون بو شسته و به آرامی خشک شود. و شستشوی ناحیه رکتوم شود روزی دو بار یا بعد از هر بار مدفوع با صابون بدون بو شسته و به آرامی خشک شود.

**24**- بعد از عمل جراحی پروستات، فشار و سرعت جریان ادراری بسیار زیاد می شود پس، تکرار ادرار وجود دارد و، بعد از عمل جراحی برای برطرف شدن این علائم زمان زیادی لازم است و ممکن است هیچگاه به وضعیت طبیعی برنگردد زیرا این وضعیت بیشتر به بالا رفتن سن و پیری مربوط است تا به اشکالات پروستات.

**25**- در صورت پیدایش علائم و نشانه ها عفونت سوند مانند: درد پشت، درد پهلو و تیرگی ادرار و

بوی بد ادرار، ادرار خونی، تب، لرز، کاهش اشتها، ایجاد رسوب در ادرار، ناتوانی و کاهش انرژی [چک کردن از نظر پیچ خوردگی ادرار و تورم یا تندرنس در اطراف محل سوند و یا ایجاد شکاف در سوند و بیرون آمدن سوند، بسته شدن راه ادرار، احساس پری در مثانه، احساس نیاز به دفع ادرار، گرفتگی عضلات مثانه، نشت ادرار اطراف سوند، کاهش ادرار یا قطع ادرار در کیسه ادرار به مدت **۴** ساعت و علائم عفونت محل عمل: تب، لرز، شروع ناگهانی گیجی و بی قراری، تورم، ترشح چرکی از ناحیه عمل، درد مداوم در محل عمل و علائمی مانند: احساس سنگینی در بیضه

، ادرار دردناک، درد تورم بیضه، تب، تهوع و استفراغ، امکان ترشح از آلت، درد شدید که به پهلو و کتفاله ران انتشار یابد قرمزی بیضه و تورم یک یا دو طرفه که در لمس گرم به نظر میرسد فوراً به اورژانس یا جراح خود مراجعه بکنید.

**26**- تماس با واحد پاتولوژی **15-20** روز بعد از عمل جهت دریافت جواب نمونه ارسالی از پروستات با شماره **35498233** و **35498456**

**27**- در مورد حمام کردن از پزشک خود سوال بکنید.

**28**- یک هفته بعد از عمل جهت ویزیت و برداشتن بخیه ها به پزشک خود مراجعه کنید.