



موضوع:

پروستاکتومی

تهیه و تدوین:

واحد آموزش به بیمار

مرکز آموزشی درمانی آیت الله کاشانی شهرکرد



پمفلت آموزش سلامتی و پیشگیری بالینی

عنوان آموزشی:

پرستاتکتومی باز (جراحی باز پروستات)

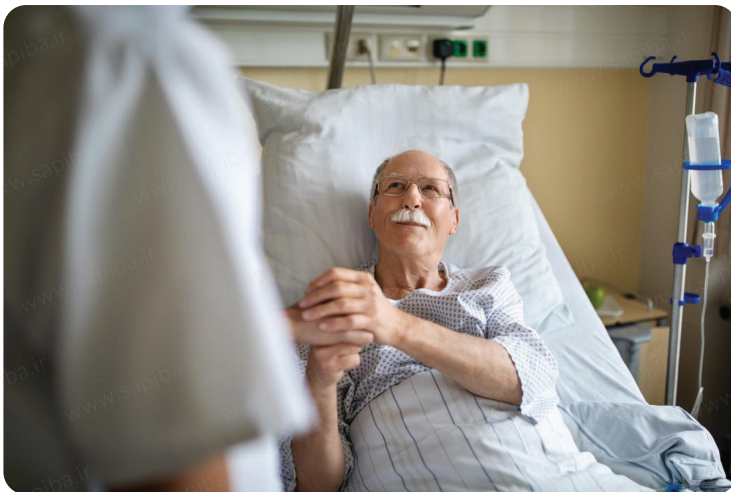




غده پروستات

پروستات غده کوچکی در زیر مثانه است که در مردان وجود داشته و از سن ۵۰ سالگی به بعد به تدریج بزرگ شده و با ایجاد فشار روی مجرای ادرار که از میان آن می‌گذرد، باعث اشکال در دفع ادرار می‌شود. در صورتی که این عارضه شدید بوده و با دارو درمان نشود، بیمار باید تحت عمل جراحی قرار بگیرد که به صورت بسته (TURP) یا باز انجام می‌گیرد.

بیمار معمولاً ۳-۲ روز بعد از عمل با سوند مرخص شده و چند روز بعد برای خارج کردن آن و نیز کشیدن بخیه به صورت سرپایی مراجعه خواهد کرد. در برخی بیماران بازگشت کامل کنترل و اختیار ادراری تا مدتی طول می‌کشد. در این صورت ضمن اطلاع به پزشک، نحوه تقویت عضلات کف لگن (تمرین کگل) را از او یا پرستار جویا شوید.





رژیم غذایی

❖ در ابتدا از وعده های کوچک غذایی شروع کنید، اگر اشتها ندارید یا هیچ گونه دفع گاز و مدفوع نداشته اید و احساس نفخ شکم دارید، چیزی نخورید و با پزشک خود تماس بگیرید.

❖ هنگام اجابت مزاج زور نزنید.

❖ از یبوست پیشگیری

کنید. از میوه و سبزیجات

تازه استفاده کنید. مصرف

میوه و سبزیجات از یبوست

جلوگیری می کند.

❖ در صورت ادامه یبوست

از ملین استفاده کنید و به

دنبال آن به اندازه کافی

مایعات بنوشید تا ملین بهتر اثر کند.

❖ مایعات زیاد بنوشید (هر ساعت یک لیوان در زمان بیداری)

از انواع مایعات می توانید استفاده کنید.

❖ در برخی افراد مصرف الکل، غذاهای تند، نوشیدنی های

حاوی کافئین و کاکائو، گوجه فرنگی و بادمجان و سایر مواد

غذایی محرک، می توانند باعث تحریک مثانه و احساس نیاز به

دفع ادرار (با وجود سوند مجرا) شوند.

❖ بهتر است هفته اول پس از جراحی، غذاهای چرب و تند

مصرف نکنید.

❖ مصرف غذاهای حاوی پروتئین به بهبود زخم کمک می نماید.





زمان شروع فعالیت

- ◀ تحرک داشته باشید. قدم زدن توصیه می‌شود. از نشستن و خوابیدن طولانی‌مدت اجتناب کنید.
- ◀ استفاده از پله (البته محدود و به آرامی) اشکالی ندارد.
- ◀ به هیچ عنوان چیزهای سنگین‌تر از ۵-۴ کیلوگرم جابه‌جا نکنید. شروع فعالیت‌هایی مانند بازگشت به کار، دویدن، ورزش، شنا کردن با اجازه پزشک باشد. معمولاً پس از گذشت ۴-۳ هفته می‌توان فعالیت‌های روزانه را از سر گرفت.
- ◀ به تدریج بر میزان فعالیت‌هایی مانند راه رفتن اضافه کنید. نباید خودتان را خسته کنید. با توجه به وضعیت جسمی و تحمل خود، فعالیت روزانه داشته باشید.

داروها

- ◀ داروی تجویز شده را طبق دستور داده شده مصرف نمایید.
- ◀ آنتی‌بیوتیک تجویزی را پس از غذا و با یک لیوان آب میل کنید.
- ◀ در صورت بروز هر گونه مشکل یا حساسیت دارویی جهت تغییر دارو با پزشک معالج تماس بگیرید.

استحمام

برای استحمام می‌بایست پزشک معالج اجازه داده باشد ولی معمولاً ۳-۲ روز پس از عمل و خارج شدن درن، می‌توان دوش گرفت. بلافاصله پس از دوش گرفتن محل عمل را خشک کنید. تا زمان خروج سوند و ترمیم زخم محل خروج درن از استخر یا وان استفاده نشود.



مراقبت از زخم، سوند و درن احتمالی

◀ مدت زمان نیاز به تعویض پانسمان را پزشک معالج به اطلاع شما خواهد رساند ولی معمولاً تا ۲ روز پس از عمل، محل زخم نیاز به پانسمان دارد. پس از آن شستشو با آب و صابون و خشک و تمیز نمودن محل عمل کفایت می‌کند.

◀ اطراف زخم جراحی را با آب گرم و صابون تمیز و خشک نمایید.

◀ ممکن است بیضه‌ها مدتی متورم باشند. با نظر پزشک معالج می‌توانید از شورت توری مخصوص، برای بالاتر نگه داشتن ناحیه تناسلی و کیسه یخ برای کاهش درد و حساسیت استفاده کنید یا می‌توانید وقتی دراز کشیده‌اید، حوله‌ای را زیر بیضه‌های خود قرار دهید.

◀ قرمزی و التهاب اولیه طبیعی بوده و طی چند روز بهبود خواهند یافت.

◀ برای خارج کردن بخیه‌های محل عمل، در تاریخ تعیین شده به درمانگاه بیمارستان مراجعه نمایید.

◀ استفاده از لگن آب گرم (البته با اطلاع پزشک معالج) می‌تواند در تسکین درد و ناراحتی پس از عمل موثر باشد.



راندگی

۲-۱ هفته پس از عمل از راندگی پرهیز کنید.

رابطه زنا شویی

با نظر پزشک معالج باشد. (بهتر است به ۲ ماه پس از عمل موکول گردد). متوجه باشید هنگام فعالیت جنسی چیزی خارج نخواهد شد. در صورت ناتوانی جنسی با پزشک خود مشورت نمایید.

علائم هشدار

علائم هشدار برای مراجعه فوری به پزشک یا اورژانس:

- ❖ تب یا لرز
- ❖ خونریزی ادراری
- ❖ گیجی، بی‌قراری، رنگ پریدگی، ضعف و بی‌حالی
- ❖ احتباس ادراری (بسته شدن راه ادرار)، احساس پُری یا گرفتگی مثانه
- ❖ نشت زیاد ادرار از کنار سوند، کاهش یا قطع ادرار بیش از ۴ ساعت
- ❖ نشت ترشحات از محل درن یا محل بخیه‌ها
- ❖ خروج خودبخودی سوند مجرا