



# کارت ترخیص



■ خودمراقبتی پس از ترخیص بیماران مبتلا به بزرگی پروستات (BPH)

## ✦ بزرگی پروستات چیست؟

پروستات غده‌ای کوچک در مردان است که اطراف مجرای ادراری قرار دارد.  
✓ با افزایش سن بزرگ می‌شود ✓ باعث مشکلات ادراری می‌شود:

## 🚩 علائم خطر و هشدار پس از ترخیص

در صورت مشاهده هر کدام، فوراً با پزشک تماس بگیرید:

- ⚠️ درد شدید پهلو یا پایین کمر
- ⚠️ عدم توانایی ادرار
- ⚠️ خون در ادرار
- ⚠️ درد هنگام ادرار
- ⚠️ تب و لرز
- ⚠️ تورم شکم
- ⚠️ خروج ادرار از محل عمل جراحی
- ☎️ تماس اورژانس 115

## 📌 داروها و مدیریت آنها

### داروهای شایع:

- 📌 آلفا بلوکرها (مثلاً تامسولوسین) → شل کردن عضلات پروستات
- 📌 آلفا ردوکتاز مهارکننده‌ها → کاهش اندازه پروستات
- 📌 مسکن و ضد التهاب و آنتی بیوتیک‌ها

### نکات مهم:

- ✓ مصرف طبق نسخه ⌚ زمان بندی دقیق ❌ قطع خودسرانه 📌 ثبت عوارض (سرگیجه، فشار خون پایین، تکرر ادرار)

## 👤 مراقبت ادراری

### روش‌های تسهیل ادرار:

- 📌 مصرف مایعات کافی (1.5-2 لیتر در روز)
- 📌 نشستن یا ایستادن راحت هنگام دفع
- 🕒 دفع ادرار منظم، حتی بدون احساس فوریت
- ❌ تاخیر طولانی در ادرار ممنوع

### در صورت سوند:

- 📌 مراقبت از سوند 🧼 شستشوی دست 💧 تخلیه مرتب ✦ پیشگیری از عفونت ادراری

واحد آموزش به بیمار

مرکز آموزشی درمانی، آیت الله کاشانی شهرکرد



## پوزیشن و فعالیت روزمره

بهترین وضعیت‌ها:

- خواب به پهلو یا طاق باز
- نشستن صاف برای دفع راحت
- فعالیت سبک و پیاده‌روی

ممنوع:

- بلند کردن بار سنگین
- زور زدن هنگام دفع
- ورزش شدید تا اجازه پزشک

## تغذیه مناسب

- مواد مفید: سبزیجات، میوه‌ها، پروتئین کافی، آب کافی
- نمک زیاد، الکل و قهوه زیاد

## مراقبت های پس از جراحی پروستاتکتومی

مراقبت زخم:

- خشک و تمیز نگه داشتن محل برش
- پانسمان تمیز
- بررسی ترشح یا خونریزی

علائم هشدار:

- خونریزی شدید
- درد غیر قابل تحمل
- تب و لرز
- سوزش زیاد ادرار

## پیشگیری از عفونت

- مصرف دارو طبق دستور
- هیدراتاسیون کافی
- شستشوی دست
- تاخیر در تخلیه ادرار

## فعالیت و بازگشت به کار

- پیاده‌روی سبک و روزانه
- بازگشت تدریجی به کار
- فعالیت سنگین و ورزش شدید ممنوع تا اجازه پزشک

## پیگیری پزشکی

ویزیت‌ها: اورولوژی

## زمان مراجعه فوری

- عدم توانایی ادرار
- خونریزی شدید
- تب و لرز
- درد شدید
- خروج ادرار از محل عمل جراحی

کد آموزشی: PDC-URO-03



اسکن کنید

واحد آموزش به بیمار

مرکز آموزشی درمانی، آیت الله کاشانی شهر کرد