



# کارت ترخیص



👉 خودمراقبتی پس از ترخیص بیماران پس از عمل تراشیدن پروستات (TURP)

👉 تراشیدن پروستات چیست؟

تراشیدن پروستات (TURP) یک عمل کم تهاجمی برای برداشتن بافت اضافه پروستات است که باعث بهبود جریان ادرار و کاهش علائم انسدادی مجاری ادراری می شود.

**علائم شایع قبل و بعد از عمل:**

🚫 تکرر ادرار و فوریت ادراری ⚡ جریان ضعیف ادرار 🩸 خون در ادرار (خفیف تا متوسط)  
🩹 درد یا حساسیت خفیف در ناحیه مثانه و مجرا 🩹 خستگی و نیاز به استراحت

⚠️ **علائم خطر پس از ترخیص** ⚠️

! درد شدید یا اسپاسم مثانه ! خونریزی شدید یا لخته در ادرار 🩸 ! کاهش حجم ادرار یا عدم توانایی ادرار 🚫  
! تب بالا یا لرز 🟡 ! تورم یا درد در ناحیه لگن یا کمر

👉 **دارودرمانی پس از ترخیص** 👉

👉 آنتی بیوتیک ها جهت پیشگیری از عفونت 🟡 مسکن ها برای کنترل درد و اسپاسم  
👉 داروهای ضد التهاب یا شل کننده مثانه

**نکات مهم:**

✅ مصرف دقیق دارو طبق نسخه پزشک ❌ تغییر خودسرانه دوز  
⚠️ گزارش هرگونه خونریزی شدید یا تب

⚠️ **تداخلات دارویی و غذایی** ⚠️

🚫 داروهای رقیق کننده خون بدون مشورت پزشک 🚫 الکل و دخانیات 🩸 مصرف مایعات کافی برای حفظ جریان ادرار

🏠 **مراقبت های روزمره و خودمراقبتی** 🏠

🩹 استراحت نسبی و اجتناب از فعالیت سنگین 👉 مراقبت از محل ورود کاتتر (در صورت وجود)  
🩸 ادرار منظم و کامل، جلوگیری از نگه داشتن ادرار ❌ جلوگیری از بلند کردن اجسام سنگین یا فشار به شکم و لگن

🚿 **حمام و بهداشت فردی** 🚿

🚿 دوش آرام و کوتاه ✅ خشک کردن با حوله نرم  
🩸 شستشوی ناحیه تناسلی با آب و صابون ملایم  
🩹 شستن دست قبل از لمس محل عمل یا کاتتر

واحد آموزش به بیمار

مرکز آموزشی درمانی، آیت الله کاشانی شهرکرد



## فعالیت و بازگشت به کار / ورزش

⚠️ اجتناب از ورزش شدید و فعالیت سنگین حداقل 4-6 هفته

👉 پیاده‌روی سبک برای بهبود جریان خون و پیشگیری از لخته

✅ استفاده از لباس زیر حمایتی

## تغذیه پس از ترخیص

💧 مصرف مایعات کافی (حداقل 2-3 لیتر در روز)  سبزیجات تازه و سبز  میوه‌های غنی از ویتامین C

🚫 پروتئین کافی برای ترمیم بافت‌ها  پرهیز از غذاهای خیلی شور، چرب و فرآوری شده

## پیگیری پزشکی و نتایج پاراکلینیکی

📅 ویزیت منظم پزشک اورولوژی

👁️ بررسی آزمایش ادرار و خون

👂 کنترل جریان ادرار، درد و علائم عفونت

📄 ثبت علائم روزانه و پیشرفت درمان

## مراجعه فوری به پزشک

🚨 درد شدید یا اسپاسم غیرقابل کنترل


🚨 خونریزی شدید یا لخته در ادرار


🚨 کاهش حجم ادرار یا عدم توانایی ادرار

🚨 تب یا لرز





🚨 تورم یا درد شدید لگن



## پیشگیری و مراقبت‌های کلی

💧 مصرف مایعات کافی برای پیشگیری از انسداد و لخته  تکمیل دوره دارویی طبق نسخه پزشک

🛡️ رعایت بهداشت فردی  جلوگیری از فشار و ضربه به شکم و لگن

## چک‌لیست روزانه بیمار

✅ مصرف داروها   پیاده‌روی سبک   ادرار منظم و کامل   بررسی خون یا تغییر رنگ ادرار 

✅ ثبت علائم روزانه   مراجعه به پزشک در صورت هر علامت خطر 

کد آموزشی: PDC-URO-07

واحد آموزش به بیمار

مرکز آموزشی درمانی، آیت الله کاشانی شهر کرد



اسکن کنید