



بیمارستان تخصصی و فوق تخصصی گلزار

چگونه بعد از جراحی پروستاتکتومی باز از خود در منزل مراقبت کنید؟



تهیه: کارگروه آموزش بیماربخش جراحی

تدوین: خرداد ۱۴۰۱

بازنگری: خرداد ۱۴۰۵

ایمیل بیمارستان

info@golsarhospital.ir

سایت بیمارستان

www.golsarhospital.ir

شماره تلفن: ۳۴۹۰۰۰-۰۱۳

آدرس: رشت - گلزار - بلوار سمیه

کد پمفلت: T1-AC-۰۴

❖ سیگار نکشید، سرفه های ناشی از آن بی اختیاری را تشدید می کند.

❖ اگر احساس فوریت ادرار پیدا کردید، مراحل زیر را انجام دهید:

۱. بنشینید یا بی حرکت بایستید.
۲. چند نفس عمیق بکشید.
۳. تمرینات کگل را ۳-۴ مرتبه پشت سرهم انجام دهید. وقتی احساس کردید کمی حالت فوریت کمتر شده در حالی که تمرینات کگل را ادامه می دهید به سمت توالت بروید، اما ننویس.

در صورت بروز علائم زیر به پزشک معالج یا اورژانس



بیمارستان مراجعه کنید:

- ✓ درد شکم به ویژه پایین ناف که با مصرف مسکن بهبود نیابد.
- ✓ سختی در نفس کشیدن یا سرفه ای که بهبود نمی یابد.
- ✓ درد قفسه سینه یا طپش قلب
- ✓ درد، قرمزی و تورم پاها
- ✓ درد و تورم بیضه ها
- ✓ تب و لرز (تب بالاتر از ۳۸/۵)
- ✓ نشت ترشح و خونریزی از محل بخیه ها یا محل درن
- ✓ افزایش میزان خونریزی از مجرا
- ✓ خارج شدن خود به خودی سوند مجرا قبل از موعد خارج کردن سوند
- ✓ احتباس ادرار حتی با وجود سوند مجرا
- ✓ تهوع یا استفراغ
- ✓ ادرار بدبو، غلیظ که تغییر رنگ داده است.

پیگیری و ویزیت مجدد:

در زمان تعیین شده با خلاصه پرونده و جواب پاتولوژی به مطب پزشک مراجعه و ویزیت های منظم را پیگیری نمایید.
منبع: هندبوک آموزش به بیمار ام کانایو- برونر سوارث کلیه و مجاری ادراری

❖ استفاده از وان، سونا، شنا تا زمانی که زخم ها هنوز خوب جوش نخورده و یا سوند مجرا و درن متصل دارید، خودداری نمایید.

❖ بیضه ها ممکن است به مدت دو تا ۳ هفته متورم باشند، با نظر پزشک می توانید از شورت های توری مخصوص جهت بالا نگه داشتن بیضه ها استفاده کنید و برای کاهش درد و حساسیت از کیسه یخ استفاده کنید و در حالت دراز کش حوله ای زیر بیضه ها قرار دهید.

❖ در تاریخ تعیین شده، جهت کشیدن بخیه به پزشک مراجعه نمایید.

چند عادت خوب برای کنترل بی اختیاری ادراری پس جراحی پروستاتکتومی:

- ❖ لباس راحت به تن کنید تا هنگام رفتن به دستشویی به راحتی بتوانید آن را خارج کنید.
- ❖ پس از خروج سوند، در روزهای اول با برنامه ریزی به دستشویی بروید. مثلاً هر یک ساعت اقدام به ادرار کردن نمایید. سپس فاصله زمانی را افزایش دهید.
- ❖ اطمینان حاصل کنید با هر بار ادرار کردن مثانه خود را به طور کامل خالی نموده اید.
- ❖ قبل از خروج از خانه حتماً ادرار کنید.
- ❖ قبل از عطسه و سرفه، خندیدن، بلند شدن از صندلی و قبل از بلند کردن اجسام، عضلات کف لگن (ناحیه مقعد) را منقبض کنید تا ادرار بی اختیار خارج نشود.
- ❖ از یبوست پیشگیری کنید. (به میزان کافی مایعات و میوه و سبزیجات مصرف کنید).
- ❖ از مصرف نوشیدنی های گازدار، کافئین، کاکائو، الکل، غذاهای تند، گوجه فرنگی، بادمجان و سایر مواد غذایی محرک برای پیشگیری از تحریک مثانه و نیاز به دفع ادرار خودداری نمایید.

چگونه از خود در منزل مراقبت کنید؟

مراقبت از سوند ادراری:



- ممکن است با سوند ادراری از بیمارستان مرخص شوید و سوند ادراری ۷ تا ۲۰ روز بسته به نوع جراحی و نظر پزشک در محل باقی بماند، در این صورت مراقبت های زیر را رعایت نمایید:
- قبل و بعد از هر بار لمس سوند و کیسه ادرار، دستان خود را بشویید.
- از پیچیده شدن سوند ادراری، تا خوردن و کشیدگی ناگهانی سوند ادراری جلوگیری کنید.
- اطراف محل خروج سوند از مجرای ادرار را ۲ بار در روز با آب و صابون ملایم بشویید و سپس خشک کنید.
- می توانید با وجود سوند مجرا و کیسه ادراری دوش بگیرید (مگر اینکه نظر پزشک معالج شما غیر از این باشد).
- از مالیدن کرم، لوسیون، پودر به اطراف مجرای ادراری در محل خروج سوند خودداری کنید.
- برای پیشگیری از عفونت هر ۸ ساعت یکبار کیسه ادرار را خالی نمایید و در صورتی که حجم ادرار زیاد است فاصله را کمتر کنید.
- کیسه ادراری را همیشه پایین تر از سطح مثانه نگهدارید تا ادرار به راحتی تخلیه شود (به ویژه هنگام خواب).
- همواره محل ورود سوند به مجرای ادرار را از نظر نشتی، التهاب یا سایر نشانه های عفونت مثل ترشح زرد و چرکی تورم، قرمزی و... بررسی و در صورت نیاز مشورت بگیرید.
- جهت خارج کردن سوند ادرار در تاریخ معین به پزشک، مراجعه نمایید.
- پس از خروج سوند ادراری ممکن است دچار بی اختیاری استرسی یا خروج قطره قطره ادرار شوید که ممکن است ۲ هفته و به ندرت ۶ تا ۱۲ ماه بعد از عمل طول بکشد که در

این حالت می توانید ورزش هایی برای تقویت عضلات کف لگن (ورزش های کگل)، در حالت خوابیده یا نشسته انجام دهید.

مصرف داروها:



- داروهای تجویز شده را به طور کامل مصرف نمایید.
- در صورت مصرف دارو و بروز هر عارضه ای با پزشک خود مشورت نمایید.
- از مصرف دارو بدون تجویز پزشک خودداری نمایید.
- در صورتی که از داروهای ضد انعقاد خون مانند وارفارین، آسپرین، پلاویکس و... قبل از عمل استفاده می کردید، جهت شروع مجدد آن با پزشک جراح خود مشورت نمایید.

رژیم غذایی:



- در روزهای اول پس از جراحی رژیم ملایم و سبک استفاده کنید. پس از گذشت چند روز می توانید رژیم عادی خود را از سر بگیرید. توجه نمایید در صورت دیابتی بودن رژیم خاص خود را جهت کنترل قند خون رعایت نمایید تا در ترمیم زخم اختلالی ایجاد نشود.
- مایعات زیاد بنوشید. (تقریباً هر یک ساعت تا دو ساعت، یک لیوان در زمان بیداری)
- از خوردن حبوبات و مواد غذایی که منجر به نفخ شکم می شود خودداری نمایید.
- جهت پیشگیری از یبوست، میوه و سبزیجات تازه استفاده نمایید.
- از مصرف نوشیدنی های گازدار، کافئین، کاکائو، الکل، غذاهای تند، گوجه فرنگی، بادمجان و سایر مواد غذایی محرک برای پیشگیری از تحریک مثانه و نیاز به دفع ادرار (با وجود سوند مجرا) خودداری نمایید.
- هنگام اجابت مزاج زور نزنید.

میزان و محدوده فعالیت:



- روزهای اول پس از جراحی بیشتر استراحت کنید.
- دوره های متناوب در منزل قدم بزنید و از نشستن و خوابیدن طولانی مدت خودداری نمایید. بالا و پایین کردن از پله را به آرامی انجام دهید.
- به تدریج فعالیت های خود را شامل قدم زدن افزایش دهید. قدم زدن به جلوگیری از عفونت ریه، خشکی مفاصل و بهتر شدن وضعیت گردش خون و گوارش کمک می کند. در صورت احساس خستگی استراحت نمایید.
- در طی ۳-۴ هفته بعد از عمل می توانید فعالیت های عادی روزمره خود را از سر بگیرید.
- تا دو هفته بعد از عمل احتمال ادرار خونی و دفع ضایعات بافتی از مجرا وجود دارد که طبیعی است در این زمان از فعالیت بدنی غیر ضروری خودداری کنید.
- جهت زمان شروع رانندگی با پزشک خود مشورت نمایید.
- ۴-۶ هفته از بلند کردن اجسام سنگین بیشتر از ۴-۵ کیلو خودداری نمایید و از انجام فعالیت های بدنی شدید، دوچرخه سواری، دویدن و... خودداری کنید.
- به مدت ۶ الی ۸ هفته یا تا زمانی که پزشک توصیه نماید، از فعالیت زناشویی پرهیز کنید. در صورت ناتوانی جنسی با پزشک خود مشورت نمایید.
- پس از خروج سوند ادراری، برای جلوگیری از بی اختیاری ادراری ورزش های کگل (تمرینات عضلات کف لگن) را روزی ۳ بار در روز به مدت ۳ تا ۴ هفته انجام دهید.
- **مراقبت از زخم جراحی و استحمام:**
- معمولاً ۲ تا ۳ روز بعد از عمل و خارج شدن درن می توانید دوش بگیرید. بلافاصله پس از دوش گرفتن محل عمل را با سرم نمکی شستشو، سپس با گاز استریل خشک و در صورت نیاز پانسمان نمایید.

