



پروستانتکتومی

بیمار / همراه گرامی خواهشمندیم در جهت ارائه خدمات بهتر، خودمراقبتی زیر را مطالعه فرموده و تا زمان پس از ترخیص نزد خود نگه دارید.

آموزش بدو ورود

- ❖ تمامی سوالات خود در مورد مراقبت از بیمارتان در منزل در طول بستری در بخش را از پرستار بپرسید.
- ❖ دستبند مشخصات جهت شناسایی شما می باشد لذا خواهشمند است تا زمان ترخیص آن را در مچ دست خود نگه دارید و هنگام ترخیص توسط پرستار بخش از دست شما خارج خواهد شد در غیر این صورت به پرستار اطلاع دهید.
- ❖ بهداشت فردی خود را در طول بستری رعایت نموده و دست های خود را مرتب بشویید.
- ❖ زباله های عادی خود را در سطل زباله آبی رنگ رها کنید.
- ❖ وسایل مربوط به پانسمان و سرم شما زباله عفونی محسوب می شود و باید در سطل زباله زرد رها شود.
- ❖ در صورت نیاز به پرستار از زنگ احضار که بالای سر شما نصب گردیده است استفاده نمایید.
- ❖ نرده های کنار تخت را جهت جلوگیری از سقوط بالا نگه دارید.
- ❖ شب قبل از عمل شام سوپ (غذای سبک) میل کرده و از نیمه شب ناشتا باشید.
- ❖ هرگونه آرایش و لاک ناخن را پاک نمایید.
- ❖ موهای محل عمل، قبل از رفتن به اتاق عمل تراشیده خواهند شد.
- ❖ قبل از رفتن به اتاق عمل زیور آلات، اجسام فلزی، گیره سر، دندان مصنوعی و غیره را خارج کنید و در صورت داشتن پروتز دائم به پرستار بخش اطلاع دهید.
- ❖ قبل از انتقال به اتاق عمل، مثانه (ادرار) را تخلیه نمایید.
- ❖ قبل از انتقال به اتاق عمل، کلیه لباس ها (لباس زیر، جوراب و ...) را در آورید و لباس مخصوص اتاق عمل بپوشید.
- ❖ در صورت داشتن سابقه بیماری و سابقه حساسیت (دارویی، غذایی) پرستار و پزشک معالج را در جریان قرار دهید.
- ❖ در صورتی که بیماری خاصی دارید و تحت درمان هستید به پزشک و پرستار خود اطلاع دهید زیرا ممکن است نیاز باشد داروهای شما قطع شده و داروهای جدید جایگزین شود.
- ❖ قبل از رفتن به اتاق عمل به شما سرم وصل شده و برای پیشگیری از عفونت طبق دستور پزشک آنتی بیوتیک تزریق می شود.
- ❖ گرافی ها و مدارک قبل از عمل را به همراه داشته باشید

آموزش حین بستری

رژیم غذایی :

- ❖ در صورت انجام عمل جراحی، پس از هوشیار شدن و با نظر پزشک و همچنین در صورت نداشتن حالت تهوع، رژیم مایعات خنک را شروع کنید.
- ❖ در صورتی که حالت تهوع و استفراغ داشتید از خوردن و آشامیدن خودداری نمایید.
- ❖ در صورت توانایی جذب مایعات می توانید روز بعد از رژیم غذایی معمولی استفاده نمایید.



پروستاتکتومی

- ❖ آب و نوشیدنی های غیرالکلی زیادی بنوشند تا مثانه ی آن ها تمیز شود .مایعات سالم مثل آب میوه های طبیعی به خصوص آب انار، آب و چای سبز بیشتری بنوشید.
- ❖ با خوردن مایعات فراوان و غذاهای پر فیبر از یبوست جلوگیری کنید
- ❖ مصرف غذاهای محرک مثانه مانند ادویه جات، غذاهای تند، سیگار، الکل، آب میوه های مصنوعی، سوسیس و کالباس بپرهیزید.

فعالیت :

- ❖ در مرحله حاد استراحت کافی داشته باشید.
- ❖ در بستر انگشتان و مچ پاها را حرکت دهید، تا از لخته شدن خون در پاها پیشگیری شود.
- ❖ در صورت اجازه پزشک برای خروج از تخت ابتدا نشسته و سپس پاهای خود را از لبه تخت آویزان نمایید و در صورت نداشتن سرگیجه با کمک همراه خود و یا پرستار از تخت خارج شوید.

مراقبت :

- ❖ در صورت داشتن درد، به پرستار اطلاع داده تا طبق تجویز پزشک اقدامات لازم جهت تسکین درد شما را انجام دهد.
- ❖ در صورت خونریزی از محل عمل جراحی و خیس شدن پانسمان به پرستاران بخش اطلاع دهید.
- ❖ از دستکاری سرم ها و رابط های متصل به خود خودداری کنید.
- ❖ بیمار در بخش دارای سوند مثانه می باشد از دستکاری و خارج کردن آن بپرهیزید
- ❖ کیسه سوند ادراری را پایین تر از سطح بدن قرار دهید.
- ❖ داروها در فواصل منظم توسط پرستار به شما داده می شود.
- ❖ بدون اجازه پزشک و پرستار از دارو استفاده نکنید.
- ❖ در صورتی که سوند ادراری ندارید، ادرار را طولانی مدت نگه ندارید، زمانی که حس تخلیه دارید حتما این کار را انجام دهید.

آموزش پس از ترخیص

- ❖ در مرحله حاد و روزهای اول استراحت کافی داشته باشید
- ❖ بلافاصله پس از جراحی ، شکم شما کمی نفخ خواهد کرد. بهتر است لباس آزاد و گشاد بپوشید
- ❖ لطفاً تا یک هفته پس از جراحی از رانندگی خودداری کنید. بعد از یک هفته می توانید رانندگی و بیشتر فعالیت های عادی را از سر بگیرید.
- ❖ به مدت شش هفته پس از جراحی از انجام فعالیتهای شدید (دویدن، ورزش، سوارکاری ، موتورسیکلت ، دوچرخه سواری و ...) خودداری کنید و به خود فرصت دهید تا بهبود یابید ، بعد از شش هفته با در نظر گرفتن شرایط خود و مشورت با پزشک می توانید این قبیل فعالیتها را از سر بگیرید.
- ❖ در حد امکان، از بالا رفتن از پله ها خودداری کنید.
- ❖ از نشستن بیش از حد طولانی در یک وضعیت (بیش از ۴۵ دقیقه) خودداری کنید



پروستاتکتومی

- ❖ تا زمانی که سوند دارید؛ از غوطه ور شدن در آب به هر شکلی (استخر، وان و ...) خودداری کنید.
- ❖ استحمام (دوش گرفتن) با نظر پزشک معالج و معمولاً از روز دوم یا سوم قابل انجام است. پس از حمام نیاز است محل جراحی به آرامی با یک حوله تمیز خشک شود. مقدار کمی قرمزی در لبه های محل های برش و همچنین خروج مقداری مایع شفاف یا خونی از زخم طبیعی است.
- ❖ ممکن است برای بازگشت به فعالیتهای شغلی خود به یک الی سه هفته زمان نیاز داشته باشید که این زمان بسته به شرایط بهبودی شما، نوع شغلتان و صلاحدید پزشک تغییر می کند.
- ❖ در ۲ هفته اول راه رفتن را فقط در اطراف منزل داشته باشید، سپس می توانید آن را به ۱۰ دقیقه افزایش دهید .
- ❖ در صورت وجود خون در ادرار، می بایستی راه رفتن را محدود نمایید
- ❖ مدت ۳-۶ هفته از بلند کردن اجسام سنگین (بشتر از ۴ کیلوگرم) و انجام فعالیتهای بدنی شدید، خودداری کنید .
- ❖ به مدت ۳-۴ هفته یا تا زمانی که پزشک توصیه نماید، از فعالیت زناشویی پرهیز کنید .
- ❖ برای جلوگیری از بی اختیاری ادراری تمرین کگل **Keegel** را روزی ۳ بار به مدت ۳-۴ هفته انجام دهید
- ❖ ۹-۱۴ روز پس از عمل احتمال خونریزی مختصر و دفع کمی ضایعات بافتی از مجرا، وجود دارد که طبیعی است. در این مدت از انجام فعالیت بدنی غیرضروری خودداری کنید
- ❖ اکثر بیمارانی که تحت جراحی پروستات قرار گرفته اند؛ برای تسکین درد خود کافی است ایبوپروفن یا استامینوفن مصرف کنند.
- ❖ پس از ترخیص از بیمارستان ، برای شما یک آنتی بیوتیک خوراکی نیز تجویز می شود.
- ❖ ممکن است به محض ترخیص ، سایر داروهای روزمره را که ممکن است قبل از جراحی برای سایر شرایط پزشکی مصرف می کردید؛ از سر بگیرید.
- ❖ ممکن است برای پیشگیری از یبوست هم به شما دارو داده شود.
- ❖ شما با سوند مثانه مرخص خواهید شد جهت مراقبت از سوند مثانه در منزل موارد زیر را رعایت کنید:
- ❖ از پیچیدن سوند به دور پا جلوگیری کنید
- ❖ از کشیده شدن ناگهانی سوند جلوگیری کنید
- ❖ از باز بودن مسیر سوند و تخلیه ادرار به درون کیسه ادراری اطمینان حاصل کنید.
- ❖ با آب و صابون اطراف سوند ادراری را ۲ بار در روز بشویید و سپس با حوله ای تمیز خشک کنید
- ❖ می توانید با وجود سوند مجرا و کیسه ادراری دوش بگیرید (مگر نظر پزشک معالج غیر از این باشد)
- ❖ از مالیدن لوسیون ها، کرم و پودر به اطراف مجرای ادراری در محل ورود سوند خودداری کنید.
- ❖ خارج کردن سوند در تاریخ مشخص شده توسط پزشک، می بایستی فقط در مراکز درمانی صورت گیرد.
- ❖ کیسه ادراری را همیشه پایین تر از سطح مثانه نگهدارید تا ادرار به راحتی تخلیه شود (به ویژه هنگام خواب)
- ❖ محل ورود سوند به مجرا را از نظر التهاب یا سایر نشانه های عفونت مثل ترشح زرد و چرکی تورم، قرمزی و ... کنترل کنید



پروستاتکتومی

- ❖ گرچه در عمل جراحی تی.یو.آر.پی هیچگونه برشی بر روی پوست ایجاد نمی شود ، اما اهمیت زیادی دارد که بدانید خود پروستات دارای زخم بوده و مدتی زمان لازم دارد تا بهبود یابد . برای این کار، چند هفته وقت لازم است و در این مدت به نوشیدن مقادیر زیاد آب و مایعات (البته نه الکل) ادامه دهید.
- ❖ بلند شدن های مکرر در هنگام خواب شبانه برای ادرار کردن، ممکن است بعد از عمل جراحی هم ادامه یابد زیرا این وضعیت بیشتر به بالا رفتن سن و پیری مربوط است تا به اشکالات پروستات.
- ❖ امکان نشت کردن ادرار (قطره قطره آمدن ادرار) در پایان ادرار وجود دارد . در واقع بعضی از آقایان برای اولین بار بعد از عمل جراحی متوجه این نشتی ادرار می شوند . ادرار از حفره ای که در عمل جراحی در پروستات ایجاد شده، نشت می کند . معمولاً با کمی مراقبت می توان در هنگام ادرار کردن، این وضعیت را کنترل نمود

موارد حائز اهمیت و قابل توجه پس از جراحی پروستات

- ❖ یبوست یا نفخ شکم : پس از جراحی ایجاد یبوست و نفخ طبیعی است و باید کنترل شود.
- ❖ اسپاسم مثانه (معمولاً با شروع ناگهانی درد در زیر شکم و تمایل شدید به ادرار یا نشت ناگهانی ادرار از اطراف سوند همراه است) در صورت مواجه شدن با این مشکلات با پزشک خود تماس بگیرید.
- ❖ تخلیه خونی در اطراف سوند یا در ادرار : هنگام فعالیت بدنی یا حرکات روده ، این امر بعد از جراحی غیرمعمول نیست. اگر فعالیت را متوقف کنید و مدت کوتاهی استراحت کنید، این شرایط بهبود می یابد. در صورت عدم بهبود با پزشک خود تماس بگیرید.
- ❖ تورم مچ و قسمت پایین پا : پس از جراحی پروستات، تورم در قسمت انتهایی پا غیر طبیعی نیست و جای نگرانی ندارد. تورم باید طی یک یا دو هفته برطرف شود. بلند کردن پاها در حالت نشسته کمک خواهد کرد.
- ❖ درد بین رکتوم و کیسه بیضه : این درد ممکن است چندین هفته بعد از جراحی ادامه داشته باشد ، اما باید به خودی خود برطرف شود.
- ❖ تورم و کبودی بیضه و آلت تناسلی : بعد از جراحی غیر طبیعی نیست و جای نگرانی ندارد. این وضعیت معمولاً طی یک یا دو هفته به خودی خود برطرف شود

زمان مراجعه بعدی

- ❖ علائمی مثل : خونریزی، خروج لخته های خون، کاهش جریان یا احتباس ادرار یا علائم عفونت دستگاه ادراری
- ❖ جهت کشیدن بخیه ها و خارج نمودن سوند ادراری در زمان مقررری که به شما توصیه شده