



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی هرمزگان

مجتمع آموزشی، پژوهشی و درمانی پیامبر اعظم (ص)  
بندرعباس

## مراقبت های بعد از عمل جراحی

### پروستات



شناسنامه پمفلت آموزشی کد: P.E:1401/07/30-0097

عنوان	مراقبت های بعد از عمل جراحی پروستات
تهیه کننده	مونا برآبادی
تایید کننده	کمیته آموزش به بیمار
سال تهیه	۱۴۰۱/۰۷/۳۰
سال بازنگری	۱۴۰۴/۰۱/۱۵
ناظر کیفی: سوپروایزر آموزش سلامت	
تأیید کننده علمی: آقای دکتر ناصر ریاضی - جراح کلیه و مجاری ادراری	

-از رانندگی در جاده های پر دست انداز خودداری کنید و حد مجاز رانندگی حداکثر ۲ ساعت می باشد.

-جواب نمونه پروستات ارسال شده به آزمایشگاه را بعد از ۱۰-۱۴ روز از بخش پاتولوژی دریافت و به پزشک خود نشان دهید.

-به تاریخ ویزیت بعدی که برای شما تعیین شده توجه کنید و در آن تاریخ مراجعه نمایید.

”سالم و تندرست باشید.“

منبع:

ترجمه، مسرور رودسری، ایراندخت (۱۴۰۱)، پرستاری بیماری - های کلیه و مجاری ادراری برونر و سودارث (۲۰۲۲)، ویراست پانزدهم.



۵

-تعویض پانسمان در منزل یا درمانگاه باید با روش استریل انجام شود.

-داروهایی که برایتان تجویز شده را به موقع استفاده کنید و مقدار آن را کم و یا زیاد نکنید. چنانچه مصرف دارویی را فراموش کردید، اگر نزدیک به ساعت بعدی است آن را نخورید و داروی

ساعت بعدی را مصرف کنید.



-اندازه گیری درجه حرارت از راه مقعد، تنقیه، رکتال تیوب (لوله مخصوص دفع گاز از روده) و شیاف ممنوع می باشد.

-در صورت پیدایش علائم و نشانه هایی مثل بسته شدن راه ادرار، احساس پری در مثانه، احساس نیاز به دفع ادرار، اسپاسم (گرفتگی عضلات) مثانه، نشت ادرار اطراف سوند، کاهش ادرار یا قطع ادرار در کیسه به مدت ۴ ساعت و علائم عفونت ادراری شامل: تب، لرز و بی قراری فوراً به جراح خود گزارش دهید.

-تا ۶ هفته از بلند کردن اجسام سنگین خودداری کنید و فعالیت های خود را به مرور افزایش دهید.



۴

## مراقبت‌های بعد از عمل بزرگی خوش خیم پروستات:

-بمدت ۲۴ساعت در تخت استراحت خواهید کرد و در صورت درد، به شما مسکن تزریق خواهد شد.

-بعد از عمل، مرتب تنفس عمیق داشته باشید. در هنگام تنفس عمیق و یا تمرینات تنفسی با دست یا با یک بالش کوچک، محل جراحی خود را حمایت کنید.

-جهت پیشگیری از تشکیل لخته در پاها، ممکن است برای شما جوراب طبی کشی تجویز شود. ابتدا پاها را کمی (۱۵ تا ۳۰ درجه) بالا بیاورید و سپس جوراب را بپوشید. موقع پوشیدن، جوراب نباید چین و چروک داشته باشد تا فشاری به رگ های پا وارد نشود. روزی دو بار به مدت ۲۰ دقیقه آن را باز کنید و سپس مجدداً بپوشید.

- ادرار شما برای چند روزی خونی خواهد بود که یک امر طبیعی است لذا نگران نباشید. برای جلوگیری از لخته شدن خون (که موجب انسداد ادرار می شود)، از راه سوند فولی (سه راهه) مثانه شستشو داده می شود تا ادرار به راحتی خارج گردد.



-معمولاً پس از چند روز پزشک دستور خارج نمودن سوند ادراری را می دهد، اما ممکن است در مواردی با سوند ادراری مرخص شوید.

-هنگام راه رفتن کیسه ادرار باید پایین تر از سطح بدن باشد ولی مواظب باشید کشیده نشود و به محض اینکه دو سوم کیسه پر شد، می بایست تخلیه گردد.



## آموزش مراقبت از خود در منزل بزرگی خوش خیم پروستات:

- به طور مرتب راه بروید، تحرک داشته باشید و از نشستن به مدت طولانی (بیش از ۲ ساعت) خودداری کنید.

-با رعایت رژیم غذایی نظیر سبزیجات و میوه جات و یا با مصرف ملین طبق نظر پزشک، از پیدایش یبوست جلوگیری کنید. رژیم غذایی شما معمولی خواهد بود مگر پزشکتان نظر دیگری داشته باشد.

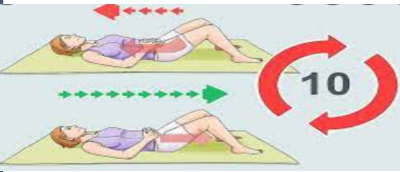


-هنگام دفع زور نزنید.



-مایعات زیاد بنوشید(۸ تا ۱۰ لیوان) تا ادرار رقیق شود. بعد از شروع مصرف مایعات، از آب، چای کمرنگ، آب کمپوت (سیب، گلابی، آناناس) استفاده کنید و برای مدتی از آب میوه های خام استفاده نکنید. از مصرف غذاها و نوشابه های محرک سیستم عصبی مثل کافئین (قهوه و نوشابه های حاوی کولا مثل کوکاکولا) و نوشابه های الکلی خودداری کنید.

-مرتب با ورزشهای پرنه مثل جمع کردن و شل کردن عضلات باسن و ایستادن و نشستن، عضلات ناحیه باسن را تقویت کنید (۱۰ بار در ساعت).



هر روز دوش بگیرید، هنگام ادرار کردن جریان ادرار را قطع و وصل کنید. این کار به تقویت اسفنکترها و کنترل ادرار کمک می کند.

-تا مدتی ممکن است بیاختیاری داشته باشید، این امری طبیعی است، بنابراین نگران نباشید. این نوع بی اختیاری مدتی طول می کشد و به مرور برطرف خواهد شد.

- در صورت ناتوانی جنسی از مشاوره پزشک کمک بگیرید.

