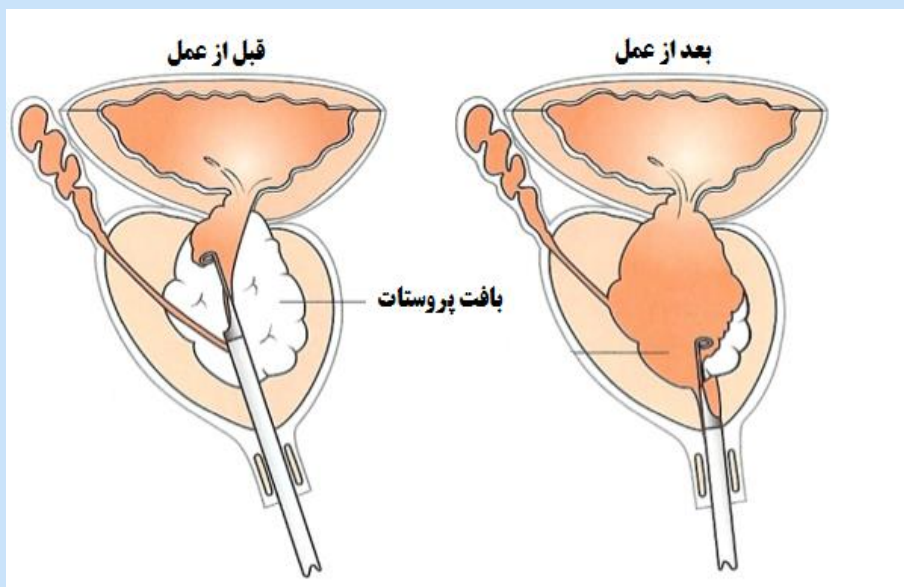




راهنمای خودمراقبتی

بیماران

TURP (تراشیدن پروستات از

راه مجرای ادراری)

بیمار گرامی / همراه عزیز: باسلام و

آرزوی سلامتی شما

با مطالعه نوشتار حاضر ابتدا با

ماهیت بیماری تان و سپس با نحوه

مراقبت از خود آشنا می شوید.

آموزش های موقع ترخیص

در برخی افراد ممکن است در میزان نعوظ اختلالاتی روی دهد، میزان مایع منی خارج شده هنگام مقاربت جنسی کمتر است و یا در ادرار مایع منی مشاهده شود که بی خطر است.

بهترین راه برای درمان بی اختیاری ادراری هنگام عطسه زدن، سرفه کردن یا بلند کردن وسایل، انجام ورزش کگل یا تقویت عضلانی کف لگن می باشد.

تأیید کننده:

دکتر محمد حسن نصیری طوسی

(متخصص جراحی کلیه، مجاری ادراری

و تناسلی)

تنظیم کننده:

دفتر پرستاری (دپارتمان آموزش به

بیماران)

رژیم غذایی :

می توانید مانند قبل، رژیم عادی خود را داشته باشید، به اضافه این که :
برای پیشگیری از یبوست از میوه و سبزیجات تازه استفاده کنید.

مایعات فراوان مصرف کنید (۲-۳ لیتر روزانه). سعی کنید از نوشابه های گازدار و الکل استفاده نکنید.

از مصرف مواد غذایی محرک مثانه مانند گوجه فرنگی، شکلات، الکل، غذاهای تند، قهوه و کافئین که باعث تحریک و ایجاد حساسیت در مثانه می شوند و بی اختیاری ادراری را تشدید می کنند، خودداری کنید .

فعالیت ها :

روز اول را بیشتر استراحت کنید. 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 (بیشتر از ۴ کیلوگرم) و انجام فعالیت های بدنی شدید خودداری کنید .

به مدت ۳-۴ هفته یا تا زمانی که پزشک توصیه نماید، از رابطه جنسی پرهیز کنید .

برای جلوگیری از بی اختیاری ادراری تمرین کف لگن را روزی ۳ بار به مدت ۳-۴ هفته انجام دهید. این تمرین بسیار ساده است. در هر وضعیت چه نشسته، چه ایستاده و چه در حالت دراز کشیده کافی است عضلات بین مجرای ادرار و مقعد را منقبض و به سمت داخل بکشید و در این حالت (وضعیت انقباض) به مدت ۳۰ ثانیه بمانید، سپس خود را شل کنید .

تا دو هفته 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.

استحمام : استحمام حتی با وجود سوند مجرا بلامانع است (البته فقط دوش گرفتن).

رانندگی : توصیه می شود به مدت ۳-۶ هفته پس از عمل رانندگی نکنید.

مراقبت از سوند مجرا :

قبل و بعد از تمیز کردن سوند مجرا دست های خود را بشویید.

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 باز بودن مسیر سوند و تخلیه ادرار به درون کیسه ادراری اطمینان حاصل کنید .

از پیچ نخوردن و انسداد نداشتن سوند اطمینان حاصل کنید.

محل ورود سوند به مجرا را از نظر التهاب یا سایر نشانه های عفونت مثل ترشح زرد و چرکی تورم، قرمزی و... مراقبت کنید.

کیسه ادراری را همیشه پایین تر از سطح مثانه نگهدارید تا ادرار به راحتی تخلیه شود(به ویژه هنگام خواب). از کشیده شدن ناگهانی سوند جلوگیری کنید .

از مالیدن لوسیون ها، کرم و پودر به اطراف مجرای ادراری در محل ورود سوند خودداری کنید.

علائم هشدار :

در صورت ایجاد موارد زیر به پزشک یا نزدیک ترین اورژانس محل سکونت مراجعه کنید:

افزایش میزان خونریزی از مجرا ، احتباس (جمع شدن) ادرار ، تب و لرز (تب بالاتر از ۳۸/۵)، تهوع یا استفراغ، سختی در نفس کشیدن یا سرفه ای که بهبود نمی یابد ،ادرار بدبو و غلیظ که تغییر رنگ داده است، درد و قرمزی و تورم پاها.