

مددجوی گرامی: اکنون که برای مرخص شدن از بیمارستان آماده می شوید لازم است برخی موارد لازم در مورد نحوه مراقبت از خود در منزل را بدانید. چنانچه پس از ترخیص، سوابقاتی در مورد مراقبت از خود داشتید می توانید با این شماره ها تماس بگیرید:

۳۱۱۲۲۲۲۱ - ۳۱۱۲۱۱۴۲ (واحد حامیان بیمار)

مراقبت های بعد از عمل پروستات حین بستری:

در پایان عمل پروستات چه روش باز و یا بسته به مدت ۴۸ تا ۷۲ ساعت سوند در داخل مثانه شما گذاشته می شود تا لخته ها و ترشحات محل عمل کاملاً تخلیه شود. 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، مثانه شستشو داده می شود تا ادرار به راحتی خارج گردد.

گاهی به علت عوارض بیهوشی یا گیر کردن لخته یا قطعه کوچک پروستات در مجرا بعد از خارج کردن سوند ممکن است دچار احتباس ادرار شوید که بلافاصله باید پرسنل را مطلع سازید تا موقتاً دوباره سوند گذاشته شود.

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، باید تخلیه گردد.

بعد از عمل، مرتب سرفه کنید و تنفس عمیق داشته باشید. در این هنگام 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.

به محض اجازه دادن به شما، با کمک پرستار از تخت خارج شوید. با قدم زدن، روند بهبودی بیماری تسریع می شود و از لخته شدن خون در عروق پاها و همچنین یبوست بعد از عمل جلوگیری می شود.

به محض اجازه پزشک، صبح فردای عمل باید مصرف مایعات را شروع کنید. بعد از شروع مصرف مایعات، از آب، چای کم رنگ، آب کمپوت (سیب، گلابی، آناناس) استفاده کنید و برای مدتی از آب میوه های خام استفاده نکنید.

بیمار معمولاً حدود ۳-۲ روز در بیمارستان بستری خواهد بود. ۴۸ ساعت بعد از عمل با صلاح دید پزشک معالج سوند شما خارج خواهد شد و اگر تخلیه مثانه انجام شد، شما آماده ترخیص از بیمارستان می شوید.

مراقبت از سوند در منزل:

در صورتی که با سوند از بیمارستان مرخص شده اید به موارد زیر توجه فرمایید:

- 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.

- 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 باید 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)

سایر مراقبت ها و توصیه ها بعد از مرخص شدن:

بلافاصله بعد از ترخیص از بیمارستان می توانید استحمام کنید. برای تسکین ناراحتی ناحیه پرینه از لگن آب گرم طبق نظر پزشک می توانید استفاده کنید.

ادرار شما تا چند روز ممکن است قرمز رنگ باشد. برای رفع این مسئله می بایست حداقل ساعتی یک لیوان آب یا مایعات دیگر مصرف شود. بیمار تا چند روز از آنتی بیوتیک خوراکی مصرف می نماید. بعد از خارج کردن سوند بیمار تا چند روز حالت تکرر ادرار، سوزش و اضطراب در دفع ادرار دارد که به تدریج برطرف می گردد.



بسته آموزشی خود مراقبتی

جراحی پروستات

تهیه و تنظیم:

حسین دودکانلوی میلان (کارشناس پرستاری)

سحرفرح سا (کارشناس آموزش)

منابع مورد استفاده:

❖ برونر و سودارث/ درسنامه پرستاری داخلی - جراحی ۲۰۲۲
/ انتشارات جامعه نگر

تدوین: فروردین ۱۴۰۱

دسترسی به سایت بیمارستان:

Tabrizhospital.ir

شماره تلفن جهت ارتباط با بیمارستان در صورت هر گونه

سوال یا راهنمایی:

۰۴۱۳۱۱۲۲۲۲۱-۰۴۱۳۱۱۲۱۱۴۲

- 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.
- هنگام دفع زور نزنید و با رعایت رژیم غذایی نظیر سبزیجات و میوه جات و یا با مصرف ملین طبق نظر پزشک، از یبوست جلوگیری کنید.

سایر توصیه ها:

- 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.
- جواب نمونه پروستات ارسالی به آزمایشگاه را بعد از ۱۴-۱۰ 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.

در صورت مشاهده موارد زیر سریعاً به پزشک مراجعه

نمائید:

تورم بیضه ها، 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 ادرار به مدت ۴ ساعت و علایم عفونت ادرار شامل تب، لرز، گیجی، بی قراری

فعالیت ها:

- تا مدتی ممکن است بی اختیاری ادرار داشته باشید که به مرور برطرف خواهد شد. هنگام ادرار کردن جریان ادرار را قطع و وصل کنید. این کار به تقویت ماهیچه های مثانه و کنترل ادرار کمک می کند.
- مرتب با ورزش هاش پیرینه مثل جمع کردن و شل کردن عضلات باسن و ایستادن و نشستن، عضلات ناحیه باسن را تقویت کنید (۱۰ بار در ساعت).
- در منزل به طور مرتب راه بروید، تحرک داشته باشید و از نشستن به مدت طولانی (بیش از ۲ ساعت) خودداری کنید.
- در صورت وجود خون در ادرار، بهتر است راه رفتن را محدود نمایید.
- ۴ تا ۶ هفته از بلند کردن اجسام سنگین و انجام فعالیتهای بدنی شدید، خودداری کنید.
- از رانندگی در جاده های پر دست انداز خودداری کنید و حد مجاز رانندگی حداکثر ۲ ساعت می باشد.
- ۸-۶ هفته بعد از جراحی مجاز به فعالیت جنسی هستید. در صورت ناتوانی جنسی از مشاوره پزشک کمک بگیرید.

رژیم غذایی:

- مایعات زیاد بنوشید (۸ تا ۱۰ لیوان) تا ادرار رقیق شود.
- از آب، چای کم رنگ، آب کمپوت (سیب، گلابی، آناناس) استفاده کنید و برای مدتی از آب میوه های خام استفاده نکنید.
- تا یک هفته غذاهای نفخ آور مثل حبوبات، سبزیجات سفت مثل کلم و کاهو، فلفل دلمه ای استفاده نکنید.