

رژیم غذایی:

جهت پیشگیری از زور زدن هنگام دفع و کمک به ادرار کردن شکم از آب آلو و نرم کننده های مدفوع استفاده کنید .

از خوردن غذاهای تند و پر ادویه، الکل، قهوه که می تواند موجب ناراحتی مثانه شود اجتناب کنید .

از رژیم نرم و مایعات فراوان استفاده کنید .

توجه

این عمل بر وی توانایی جنسی تأثیری ندارد ولی در اکثر موارد به هنگام مقاربت از بیمار منی خارج نمیشود این مسئله به علت برداشتن پروستات و برگشت منی به داخل مثانه بوده و این مایع به همراه ادرار دفع می شود . بیماران نباید خارج نشدن منی را به عنوان ناتوانی جنسی تلقی کنند حداقل تا ۴ هفته پس از جراحی از تماس جنسی خودداری کنید .



منبع:

برونر و سودارث

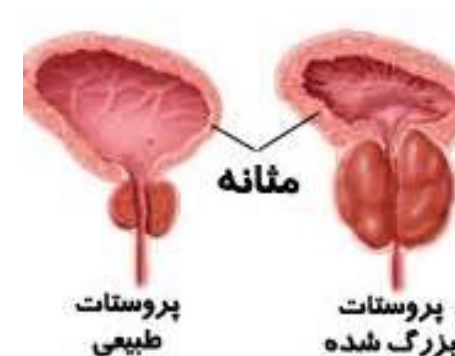
۱۰- با خارج کردن سوند طبق دستور پزشک ممکن است بی اختیاری ادرار بوجود آید، در واقع کنترل مجدد ادرار فرایندی تدریجی است و ممکن است تا مدتی پس از ترخیص ادرار بصورت قطره قطره و بی اختیار خارج شود ولی اغلب این حالت به تدریج طی ۲ ماه برطرف شود

۱۱- در مورد جراحی نوع بسته روز بعد از ترخیص و در مورد جراحی باز ۲ روز پس از ترخیص می توانید استحمام کنید .

تمرینات زیر می تواند به شما در به دست آوردن کنترل مجدد ادرار کمک میکند :

سفت کردن عضلات پرینه با فشار دادن دو طرف باسن به همدیگر؛ تا چند لحظه این حالت را حفظ کرده و بعد عضلات را شل کنید این تمرین در حالت ایستاده یا نشسته ۱۰ تا ۲۰ بار در هر ساعت انجام شود . تمرینات پرینه را تا زمانیکه کنترل کامل ادرار بدست آید ادامه دهید .

سعی کنید بعد از شروع ادرار جریان خروج را متوقف کنید چند ثانیه صبر کرده و بعد مجددا ادرار کردن را ادامه دهید .

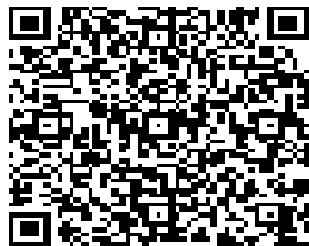


واحد بهبود کیفیت	به نام خدا	 بیمارستان موسی بن جعفر(ع) قوچان
	عنوان سند: بزرگی خوش خیم پروستات و جراحی آن	
شماره سند: M.04.N-S.F/42 تاریخ تدوین: ۱۳۹۳/۶/۱۳		
شماره بازنگری: ۱۰ تاریخ بازنگری: ۱۴۰۳/۰۷/۰۵		
شماره ویرایش: ۳ تاریخ بازنگری بعدی: ۱۴۰۵/۰۷/۰۵		

بزرگی خوش خیم پروستات و جراحی آن



✳ جهت دسترسی به اطلاعات آموزشی، بارکد زیر را اسکن نمایید



واحد آموزش به بیمار

بزرگ شدن خوش خیم پروستات (BPH)

پروستات یک غده کوچک در زیر مثانه و در مسیر مجرای ادراری است که بعد از ۳۵ سالگی به تدریج بزرگ شده و با فشار بروی مجاری ادرار موجب اشکال در دفع ادراری میشود در صورتیکه این عارضه شدید باشد و با دارو درمان نشود پزشک مجبور به جراحی میشود .
علائم :

در معاینه پروستات بزرگ و نرم و غیر حساس است افزایش دفعات ادرار، بیدار شدن در شب برای ادرار کردن کاهش قطر و فشار ادرار، احساس عدم تخلیه مثانه و عفونت های مکرر ادرار ممکن است وجود داشته باشد. و در صورت ادامه مشکل نارسایی کلیه ایجاد میشود و در صورت نارسایی کلیه علایمی چون خستگی، بی اشتها،ی، استفراغ و درد زیر دنده ها مشاهده میشود .



درمان:

یکی از روشهای درمانی برداشتن پروستات است جراحی به دو صورت است .

۱- تراشیدن پروستات از طریق پیشابراه که این نوع جراحی شیوه موثری برای درمان بزرگی خوش خیم تا متوسط است جراح یک لوله را از طریق پیش آبراه وارد می کند و بافت را بر می دارد.

۲-جراحی باز: در مواردیکه غده پروستات بسیار بزرگ شده انجام میگیرد این روش شامل برش شکم و برداشتن غده یا بخش بزرگ شده پروستات می باشد .

بعد از جراحی : حدود ۴-۲ روز در بیمارستان بستری خواهید بود ۲۴ ساعت اول بعد از عمل برای کنترل خونریزی در ادرار از شستشوی مثانه با سرم استفاده میشود. بعد از برطرف شدن خونریزی و خارج کردن لوله از شکم با سوند مجرا مرخص شده و بعد از یک هفته جهت خارج کردن سوند مجرا و کشیدن بخیه به طور سرپایی به پزشک مراجعه شود .

در هر دو روش باز و بسته تمامی غدد و بخش بزرگ شده پروستات برداشته میشود .

اقدامات پس از ترخیص :

۱-از آنتی بیوتیک خوراکی و مسکن طبق دستور استفاده شود .

۲-ادرار بیمار تا چندروز ممکن است قرمز رنگ باشد مایعات فراوان مصرف کنید. کم آبی احتمالی ایجاد لخته را بیشتر میکند و موجب مسدود شدن جریان ادرار میشود .

۳-بعد از خارج کردن سوند تا چند روز حالت تکرر ادرار، سوزش و فوریت در ادرار دارید که به تدریج برطرف میشود. از کمپرس گرم استفاده کنید.

۴-تا ۸-۶ هفته بعد از عمل از بلندکردن اجسام سنگین و فشار آوردن و زور زدن خودداری کنید

۵-زمانیکه قادر شدید از تخت خارج شوید سعی کنید راه روید ولی نباید به مدت طولانی بنشینید زیرا نشستن به مدت طولانی موجب فشار داخل شکم میشود .

۶-مراقب علائم عفونت مانند: تب، لرز، تعریق، درد عضلانی، سوزش ادرار، تکررادرار و احساس فوریت در دفع ادرار باشید .

۷-احساس نیاز به به ادرار کردن به دلیل وجود سند و انقباض مثانه است

۸-از مسافرت طولانی مدت با اتومبیل و ورزشهای سنگین خودداری نمایید .

۹-در صورت بند آمدن ادرار یا تورم بیضه ها باید با پزشک خود تماس بگیرید .