

راهنمای آموزشی حین بستری " عمل پروستاتکتومی "

اقدامات قبل از عمل

- ✓ شب قبل از عمل شام سوپ میل کرده و از نیمه شب ناشتا باشید.
- ✓ شب قبل از عمل استحمام کنید این کار باعث کاهش احتمال عفونت میشود و موهای ناحیه جراحی قبل از عمل با تیغ یا ژیلت شیو شود.
- ✓ روز عمل کلیه اشیاء فلزی از جمله زیور آلات گیره، سر لنز، و اعضاء مصنوعی خود را خارج کنید سپس لباس اتاق عمل خود را بپوشید. 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 و داروهای جدید جایگزین شود.
- ✓ بی حرکتی پس از عمل میتواند باعث رکود خون در پاها و افزایش احتمال عفونت ریه ها گردد، لذا ورزشهای تنفسی و چرخش پا که به شما آموزش داده شده است را بلافاصله پس از عمل انجام دهید.
- ✓ از زور زدن بعد از عمل اجتناب کنید، زور زدن میتواند موجب خونریزی بعد از عمل شود.

تغذیه

- از زمانی که پرستار به شما اجازه داد، ابتدا رژیم مایعات برای شما شروع میشود و در صورت توانایی بدن در جذب مایعات به تدریج با نظر پزشک میتوانید، از سایر مواد غذایی استفاده کنید.
- به شما توصیه خواهد شد که هر روز مقدار زیادی آب بنوشید تا منجر به شستشوی مثانه شما شود. رژیم غذایی با مایعات و آب میوه تازه شروع شده و سپس رژیم غذایی دارای پروتئین و ویتامین و فیبر جهت جلوگیری از یبوست توصیه میشود.

فعالیت

➤ در بستر پاها را حرکت دهید تا از لخته شدن خون در پاها پیشگیری شود
بهبتر است روز اول بعد از عمل جراحی از بستر خارج شده و راه بروید. برای
خروج از بستر ابتدا مدتی در لبه تخت نشسته و پاها را آویزان نمائید در
صورت نداشتن، سرگیجه تاری دید و ... با کمک تیم مراقبتی راه بروید.

مراقبت

- ✓ در صورت داشتن درد به پرستار اطلاع داده تا طبق تجویز پزشک اقدامات
لازم جهت تسکین درد شما را انجام دهد.
- ✓ در زمان استراحت در تخت اندامها و مفاصل خود را حرکت دهید تا از خشکی
و لخته شدن خون در اندامهای انتهایی جلوگیری شود.
- ✓ سرم شستشویی بطور مداوم بخصوص روز اول عمل جراحی به سوند بیمار
وصل میباید از دستکاری و کشیدگی سوند ادراری اجتناب نمائید.
- ✓ بعد از عمل به شما سوند ادراری وصل میشود و ممکن است مقداری خون در
ادرار داشته باشید. وجود سوند در مثانه میتواند کمی ناراحت کننده باشد و
ممکن است احساس پر بودن مثانه را داشته باشید. زمانی که سوند از مثانه
بیرون کشیده میشود شما باید قادر باشید که ادرار نمایید.
- ✓ در صورت احتباس ادراری پس از خروج سوند پرستار را مطلع کنید.
- ✓ گاهی اوقات اسپاسمهای دردناک رخ میدهند اگر این دردها شدید شدند، به
پرستار اطلاع داده تا طبق تجویز مسکن تزریق شود.

دارو

❖ داروهایی مانند آنتی بیوتیک جهت پیشگیری از عفونت و مسکن برای
تسکین درد طبق تجویز پزشک و در فواصل مشخص توسط پرستار به شما
داده خواهد شد.

واحد آموزش سلامت همگانی

منبع: آموزش به مددجو راهنمایی برای مراقبین سلامت

راهنمای آموزشی زمان ترخیص " عمل پروستاتکتومی "

رژیم غذایی و تغذیه

- سعی کنید از غذاهای نفاخ کمتر استفاده کنید و از غذاهای که باعث یبوست میشود اجتناب کنید. فیبر زیاد مثل میوهها و سبزیجات مختلف مثل کاهو استفاده کنید.
- حداقل ۸ لیوان مایعات در روز مصرف کنید.

فعالیت

- ✓ از بلند کردن اجسام سنگین خودداری نمائید.
- ✓ همچنین در طی این مدت از انجام مقاربت جنسی خودداری نمایید.
- ✓ به مدت چهار هفته رانندگی نکنید و از مسافرت طولانی با اتومبیل و ورزشهای سنگین که موجب احتمال خونریزی میشوند، خودداری کنید.

مراقبت

- تمرین زیر میتواند برای به دست آوردن کنترل مجدد ادرار به شما کمک کند :
*سفت کردن عضلات پربینه با فشار دادن دو طرف ناحیه باسن به همدیگر ؛ تا چند لحظه این حالت حفظ شده و بعد عضلات شل شوند . این تمرین در حالت نشسته یا ایستاده ۱۰ تا ۲۰ بار در هر ساعت انجام شود .
- سعی کنید بعد از شروع جریان ادرار، جریان خروجی را متوقف کنید؛ چند ثانیه صبر کنید و بعد مجدداً ادرار کردن را ادامه دهید . تا چند هفته بعد از جراحی ممکن است رنگ ادرار کدر باشد ولی به تدریج با بهبودی ناحیه پروستات روشن تر و شفاف تر میشود.
- در صورتیکه با سوند مرخص میشوید، مراقب باشید سوند کشیده نشود، از خارج نمودن خود سرانه سوند خودداری نمایید . شستن سوند با آب و صابون زمان دستشویی اشکالی ندارد.
- گرچه در عمل جراحی تی یو آر پی هیچگونه برشی بر روی پوست ایجاد نمیشود 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 . برای این کار چند هفته وقت لازم است و در این مدت به نوشیدن مقادیر زیاد آب و مایعات (به غیر از الکل) ادامه دهید.

- تا حد امکان از دستشویی فرنگی استفاده کنید و زمان حمام کردن طبق دستور پزشک می باشد .
- تمرین سرفه و تنفس عمیق روزی چندبار را داشته باشد تا ترشحات از ریه شما خارج شود و از ایجاد عفونت های تنفسی جلوگیری شود.
- پانسمان روزانه و در صورت خیس شدن روزی دوبار عوض شود.
- طبیعی است که پس از خارج شدن سوند دچار تکرر ادرار شوید و اغلب کنترل ادرار در اوایل برای شما مشکل خواهد بود.
- شما ممکن است گاهی اوقات در ادرار تان تکه هایی از بافت را ببینید این وضعیت شبیه حالتی است که وقتی پوست زخمی شده در حال بهبود است، پوسته هایی از آن جدا میشوند.
- 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 و در واقع بعضی از آقایان برای اولین بار بعد از عمل جراحی متوجه این نشتی ادرار می شوند. ممکن است ادرار از حفره ای که در عمل جراحی در پروستات ایجاد شده ،نشت کندو معمولاً با کمی مراقبت میتوان در هنگام ادرار کردن این وضعیت را کنترل نمود.

دارو

- ✓ جهت تسکین درد از مسکن تجویز شده طبق دستور پزشک استفاده نمائید.
- ✓ داروهای تجویز شده توسط پزشک مانند آنتی بیوتیک در ساعات معین و طبق دستور و تا تمام شدن بسته دارو به صورت کامل مصرف نمایید.

زمان مراجعه بعدی

- علایمی مثل : خونریزی *خروج لخته های خون *کاهش جریان یا احتباس ادراری*علائیم عفونت دستگاه ادراری (سوزش ،تب ولرز ،تهوع و بی اشتهائی)
- جهت کشیدن بخیه هاو خارج نمودن سوند ادراری سر وقت معین مراجعه کنید.

واحد آموزش سلامت همگانی

➤ منبع :آموزش به مددجو راهنمایی برای مراقبین سلامت