

بزرگی پروستات

آموزش خود مراقبتی بیمار و خانواده

گروه سنی بزرگسال و سالمند



تهیه کنندگان : گروه آموزش به بیمار مرکز

با نظارت دکتر سید جلیل حسینی (فوق تخصص اورولوژی)

بازبینی بهار 1403

مراقبت های بعد از جراحی پروستات در منزل :

7- هشت هفته بعد از جراحی مجاز به فعالیت جنسی هستید. در صورت ناتوانی جنسی از مشاوره پزشک کمک بگیرید.

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

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

10- در صورت پیدایش 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 4 ساعت و علائم عفونت ادراری شامل تب ، لرز، گیجی و بی قراری فوراً به جراح خود گزارش دهید.

11- مدت 4 تا 6 هفته از بلند کردن اجسام سنگین خودداری کنید و فعالیت های خود را به مرور افزایش دهید.

12- از رانندگی در جاده های پر دست انداز خودداری کنید و حد مجاز رانندگی حداکثر 2 ساعت می باشد.

13- تمامی مواردی که در آنها ابهام دارید قبل از ترخیص از پرستار خود پرسید

منابع: سوزان س. اسملتزر، برندا جی. برادرز نامه پرستاری برونر و سودارت. کلیه و مجاری ادراری. ترجمه حلیمه امینی و همکاران. 2022.

مراقبت های بعد از جراحی پروستات در منزل :

1- در منزل به طور مرتب راه بروید، تحرک بدنی داشته باشید و از نشستن طولانی مدت (بیش از دو ساعت) خودداری کنید.

2- هنگام دفع زور نزنید و با رعایت رژیم غذایی نظیر سبزیجات و میوه جات و یا با مصرف ملین طبق نظر پزشک، از بروز یبوست جلوگیری کنید. رژیم غذایی شما معمولی خواهد بود، مگر اینکه پزشک تان نظر دیگری داشته باشد.

3- مایعات زیادی بنوشید (8 تا 10 لیوان) تا ادرار رقیق شود. از آب، چای کم رنگ، آب کمپوت (سیب، گلابی، آناناس) استفاده کنید و برای مدتی از آبمیوه های خام استفاده نکنید. از مصرف غذاها و نوشابه های محرک سیستم عصبی مثل کافئین (قهوه و نوشابه سیاه) و الکل خودداری کنید.

4- مرتب با ورزش هاش پرینه مثل جمع کردن و شل کردن عضلات باسن و ایستادن و نشستن، عضلات ناحیه باسن را تقویت کنید (10 بار در ساعت). هر روز دوش بگیرید و برای تسکین ناراحتی ناحیه پرینه، از لگن آب گرم طبق نظر پزشک استفاده کنید.

5- هنگام ادرار کردن جریان ادرار را قطع و وصل کنید. این کار به تقویت اسفنگترها و کنترل ادرار کمک می کند.

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

پروستات چیست؟

پروستات غده طبیعی در بدن است به وزن تقریبی 20 گرم که در تمام مردان در زیر مثانه، بر روی کف لگن قرار دارد. مجرای خروج ادرار که از مثانه شروع می‌شود از میان آن عبور می‌کند. نقش پروستات تولید مایع منی و روان کردن حرکت اسپرم‌ها به خارج بدن است

بزرگی پروستات: بزرگ شدن پروستات در اکثر مردان با افزایش سن به صورت طبیعی ایجاد می‌شود ولی خوش خیم است، با بزرگ شدن غده پروستات به «می‌زراه» (مجرای ادراری) فشار وارد می‌شود که می‌تواند عامل مشکلات ادراری از جمله تکرر ادرار، اجبار ناگهانی به دفع ادرار، بیدار شدن از خواب (در شب) برای دفع ادرار، مشکل در شروع ادرار و قطره قطره شدن ادرار در انتها، کامل تخلیه نشدن مثانه و گاه حتی قادر نبودن به دفع ادرار باشد. گاهی بزرگی غده بدنبال بدخیمی است که باید برای اطمینان پروستات برداشته شده آزمایش شود

روشهای تشخیصی در بزرگی پروستات:

معاینه و مشاهده مستقیم پروستات

تست PSA خون

تجزیه شیمیایی ادرار

سونوگرافی مقعدی

تصویربرداری MRI

روشهای درمانی:

1- دارو درمانی: این روش درمان برای مدتی تاثیر دارد و درمان قطعی نیست

2- روش جراحی: چنانچه وزن پروستات بزرگ شده به 45 گرم برسد، به درمان دارویی پاسخ نمی‌دهد و با توجه به اندازه پروستات یکی از انواع درمان‌های جراحی (روش بسته TURP و یا پروستاتکتومی باز) انجام می‌شود. در روش بسته TURP از طریق مجرای ادرار، پروستات بزرگ شده تراشیده و برداشته می‌شود، اما در پروستاتکتومی باز، برشی در ناحیه پایین شکم داده و غده پروستات برداشته می‌شود. با توجه به سن افراد و ابتلا به انواع بیماری‌ها از قبیل بیماری‌های قلبی، ریوی و خونی گاهی جراحی برای درمان بیماران ارولوژی مناسب نیست و در چنین مواردی لیزردرمانی توصیه می‌شود.

اقدامات قبل از عمل جراحی:

1- داروهای رقیق کننده خون از قبیل آسپرین، بروفن، ژلوفن، دپیریدامل، پلاویکس و غیره باید قبل از عمل قطع گردد. لذا داروهای مصرفی خود را اطلاع دهید

2- در صورت ابتلا و زمینه بیماری و مصرف داروهای خاص و سابقه عمل‌های جراحی قبلی حتماً آنها را اطلاع دهید و آزمایشات و مدارک پزشکی مربوطه را نشان دهید

3- از ساعت 12 شب قبل از عمل ناشتا باشید

4- موهای بدن خود را از بالای ناف تا روی رانها بتراشید و جود مو میتواند باعث عفونت بعد از عمل شود

5- به علت بی‌حسی نخاعی شما کوچکترین احساس درد و ناراحتی حین عمل نخواهید داشت.

6- همه وسایل فلزی، دندانهای مصنوعی و لباسهای زیر خود را قبل از رفتن اتاق عمل خارج کرده لباس مخصوص اتاق عمل را بپوشید

مراقبت‌های بعد از جراحی پروستات در بیمارستان:

1- ادرار شما برای چند روزی خونی خواهد بود که یک امر طبیعی است و جای نگرانی ندارد. برای جلوگیری از لخته شدن خون (که موجب انسداد ادرار می‌شود)، از راه سوند فولی (سه راهه) مثانه شستشو داده می‌شود تا ادرار به راحتی خارج گردد.

2- در صورتی که عمل شما با بی‌حسی نخاعی انجام شده باشد بعد از وارد شده به بخش به مدت 6 ساعت سر تخت صاف باشد تا از سردرد شما پیشگیری شود و چیزی نخورید

3- به محض اجازه خارج شدن از تخت، راه بروید. با قدم زدن، روند بهبودی بیماری تسریع می‌شود و از لخته شدن خون در عروق پاها جلوگیری می‌شود.

4- هنگام خوابیدن و راه رفتن کیسه ادرار باید پایین تر از تنه باشد، مواظب باشید کشیده نشود و به محض اینکه دو سوم کیسه پر شد، می‌بایست تخلیه گردد.

5- جهت اطمینان از بدخیم نبودن پروستات برداشته شده جهت پاتولوژی ارسال میشود که باید دوهفته بعد جواب آن را پیگیری کنید