

راهنمای مراقبت های پس از جراحی پروستات

کد مستند : GCAPS-IQF-245

تاریخ تدوین: ۱۴۰۴

- ❖ در منزل به طور مرتب راه بروید، تحرک بدنی داشته باشید واز نشستن طولانی (بیش از ۲ ساعت) خودداری کنید.
- ❖ هنگام دفع زور ننیدید و بارعایت رژیم غذایی نظیر سبزیجات و میوه جات و یا با مصرف ملین طبق نظر پزشک از بروز یبوست جلوگیری کنید.
- ❖ مایعات زیادی بنوشید (۸ تا ۱۰ لیوان تا ادرار رقیق شود از آب، چای کمرنگ، آب کمپوت (سیب-گلابی-اناناس) استفاده کنید از مصرف غذاها و نوشابه های محرک سیستم عصبی مثل کافئین (قهوه و نوشابه سیاه) و الکل خودداری کنید
- ❖ ۴ تا ۶ هفته از بلند کردن اجسام سنگین خودداری کنید و فعالیت های خود را به مرور افزایش دهید.
- ❖ مرتب با ورزش های پرینه مثل جمع کردن و شل کردن عضلات باسن و ایستادن و نشستن، عضلات ناحیه باسن را تقویت کنید
- ❖ تاملتی ممکن است بی اختیاری ادرار داشته باشید این امر طبیعی است بنابراین نگران نباشید
- ❖ هشت هفته بعد از جراحی مجاز به فعالیت جنسی هستید.
- ❖ داروهای تجویز شده را به موقع مصرف 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.
- ❖ تعویض پانسمان در منزل یا درمانگاه باید به روش استریل انجام شود.
- ❖ اندازه گیری دمای بدن از راه مقعد، تنقیه، و شیاف ممنوع می باشد.
- ❖ 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 ۴ ساعت و علائم عفونت ادراری شامل تب، لرز، گیجی، و بی قراری فوراً به پزشک خود گزارش دهید.
- ❖ شما میتوانید طبق روزه های عادی حمام کنید و دوش بگیرید. از کشیدن حوله روی بخیه ها جدا خودداری کنید.
- ❖ بیمار به هیچ عنوان نباید بدون مشورت با پزشک، سوند را از بدن خود خارج کند. اما اگر سوند به صورت اتفاقی از مکان خود خارج گردید، به جهت تعویض آن در کوتاهترین زمان ممکن، به متخصص اورولوژی مراجعه نماید.



مراقبت های
بعد از جراحی پروستات