



دستورالعمل و راهنمای پرستاری جهت آموزش به بیمار، حین بستری

بزرگی پروستات

همکار محترم پرستاری بیمارستان با توجه به دستورالعمل جامع خودمراقبتی و آموزش بیمار، الزامی است آموزش بیمار حین بستری و ترخیص **بزرگی پروستات** طبق این دستورالعمل و حداقل محتوای زیر انجام گیرد.

❖ درمان

- ✓ نوع درمان بزرگی پروستات بستگی به شدت علائم دارد در نوع خفیف و متوسط اغلب درمان دارویی و در نوع شدید درمان جراحی برای برداشتن بافت اضافی پروستات و کاهش فشار بر پیشابراه، پیشنهاد می‌شود.
- ✓ درمان‌های جدید شامل جراحی لیزری، گشاد کردن پروستات توسط بالون از راه پیشابراه، منجمد کردن بافت پروستات و درمان گرمایی با میکروویو (حرارت دادن بافت پروستات با میکروویو) می‌باشند.

❖ رژیم غذایی

- ✓ در صورت انجام عمل جراحی، پس از هوشیار شدن و با نظر پزشک و همچنین در صورت نداشتن حالت تهوع، رژیم مایعات خنک را شروع کنید.
- ✓ در صورتی که حالت تهوع و استفراغ داشتید از خوردن و آشامیدن خودداری نمایید.
- ✓ در صورت توانایی جذب مایعات می‌توانید روز بعد از رژیم غذایی معمولی استفاده نمایید.

❖ فعالیت

- ✓ در مرحله حاد استراحت کافی داشته باشید.
- ✓ در بستر انگشتان و مچ پاها را حرکت دهید، تا از لخته شدن خون در پاها پیشگیری شود.
- ✓ در صورت اجازه پزشک برای خروج از تخت ابتدا نشسته و سپس پاها را از لبه تخت آویزان نمایید و در صورت نداشتن سرگیجه با کمک همراه خود و یا پرستار از تخت خارج شوید.

❖ مراقبت

- ✓ در صورت داشتن درد، به پرستار اطلاع داده تا طبق تجویز پزشک اقدامات لازم جهت تسکین درد شما را انجام دهد.
- ✓ در صورت خونریزی از محل عمل جراحی و خیس شدن پانسمان به پرستاران بخش اطلاع دهید.
- ✓ از دستکاری سرم‌ها و رابط‌های متصل به خود، خودداری کنید.
- ✓ ممکن است به شما سوند ادراری وصل شود آن را نکشید و خودتان اقدام به خارج کردن آن ننمایید.
- ✓ کیسه سوند ادراری را پایین‌تر از سطح بدن قرار دهید.
- ✓ داروها در فواصل منظم توسط پرستار به شما داده می‌شود.
- ✓ بدون اجازه پزشک و پرستار از دارو استفاده نکنید.
- ✓ در صورتی که سوند ادراری ندارید، ادرار را طولانی مدت نگه ندارید، زمانی که حس تخلیه دارید حتماً این کار را انجام دهید.
- ✓ از مصرف هرگونه مایعات، حداقل دو ساعت قبل از خواب خودداری کنید تا دچار شب ادراری و مشکلاتی مانند برخاستن از رختخواب برای دفع ادرار نشوید.
- ✓ توصیه می‌شود که هر چند ساعت یک بار مثلاً دو ساعت یکبار به دستشویی بروید، حتی اگر احساس تخلیه ادرار ندارید.



دستورالعمل و راهنمای پرستاری جهت آموزش به بیمار، حین ترخیص

بزرگی پروستات

❖ رژیم غذایی و تغذیه

- ✓ مصرف ادویه‌جات، غذاهای تند، فلفل، نوشابه، ترشی‌جات، سیگار، الکل، آبمیوه‌های مصنوعی، سس، سوسیس کالباس و ... که سبب تحریک مثانه می‌شوند، را کاهش داده یا قطع کنید.
- ✓ آب و نوشیدنی‌های غیرالکلی زیادی بنوشند تا مثانه‌ی آن‌ها تمیز شود. مایعات سالم مثل آب میوه‌های طبیعی به خصوص آب انار، آب و چای سبز بیشتری بنوشید.
- ✓ مصرف قهوه را کاهش دهید.
- ✓ مصرف انواع مرکبات به ویژه گریپ‌فروت، کیوی، هندوانه و گوجه‌فرنگی نیز در پیشگیری و کاهش علائم بزرگی پروستات مفید است.
- ✓ مصرف روزانه سه دفعه؛ هر دفعه یک قاشق مرباخوری پودر دانه کتان نیز نقش بسزایی در کاهش علائم بزرگی پروستات دارد از روغن دانه کتان نیز می‌توان استفاده کرد.

❖ فعالیت

- ✓ در مرحله حاد استراحت کافی داشته باشید.
- ✓ انجام فعالیت بدنی و ورزش منظم مانند: شنا، پیاده‌روی، دومیدانی، کوهنوردی و ...
- ✓ از دوچرخه سواری اجتناب کنید و یا در صورت تمایل به انجام آن از لباس‌های مخصوص دوچرخه سواری که دارای پد محافظ هستند را بپوشید و زین دوچرخه خود را تنظیم کنید.

❖ مراقبت

- ✓ از عوارض برداشتن پروستات ناتوانی جنسی است بنابراین بهتر است عمل جراحی آخرین راه حل درمانی باشد.
- ✓ از مصرف هرگونه مایعات، حداقل دو ساعت قبل از خواب خودداری کنید تا دچار شب ادراری و مشکلاتی مانند برخاستن از رختخواب برای دفع ادرار نشوید.
- ✓ توصیه می‌شود که هر چند ساعت یک بار مثلاً دو ساعت یکبار به دستشویی بروید، حتی اگر احساس تخلیه ادرار ندارید.
- ✓ برای تقویت ماهیچه‌های لگن جهت جلوگیری از تکرر ادرار، تمرینات ورزشی کگل یا شل و سفت کردن عضلات لگن را یاد بگیرید و آن را در طول شبانه روز انجام دهید.
- ✓ هرگونه استرس و عصبانیت سبب تکرر ادرار و تشدید علائم بزرگی پروستات می‌شود. بنابراین ایجاد فضای آرام بسیار ضروری و لازم می‌باشد.
- ✓ از هوای سرد که سبب تحریک مثانه و تکرر ادرار می‌شود دوری کنید.
- ✓ حداقل ۳۰ دقیقه در روز پیاده‌روی کنید تا علائم این بیماری کمتر شود.
- ✓ مصرف نوشیدنی‌های کافئین‌دار مانند چای و قهوه را به خصوص پس از شام محدود کنید.
- ✓ از مصرف داروهای بی‌نسخه حاوی آنتی‌هیستامین یا ضداحتقان (ضدپرونی مخاط تنفسی) که ممکن است علائم ادراری شما را بدتر کنند، پرهیز کنید.
- ✓ ادرار را طولانی مدت نگه ندارید، زمانی که حس تخلیه دارید حتماً این کار را انجام دهید.
- ✓ داروهای تجویز شده را بطور منظم مصرف کنید.

❖ زمان مراجعه بعدی

- ✓ همه مردانی که بالای سن ۴۰ سالگی می‌رسند باید سالی یک بار در صورت ظاهر شدن یا نشدن علائم به پزشک مراجعه کنند تا معاینات لازم بر روی آنها صورت بگیرد.
- ✓ افراد در معرض ابتلا شامل آقایانی می‌شوند که پدر یا برادر آنها دچار بیماری پروستات شده‌اند.
- ✓ جهت پیگیری درمان پس از ایجاد بیماری بطور منظم به پزشک مراجعه نمایید.
- ✓ در صورت بدتر شدن علائم بیماری با وجود درمان دارویی به پزشک مراجعه کنید.