



دستورالعمل و راهنمای پرستاری جهت آموزش به بیمار، حین بستری

پروستاتکتومی

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

❖ 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 می شود.
- ✓ موهای ناحیه جراحی قبل از عمل پاک (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 می تواند باعث رکود خون در پاها و افزایش احتمال عفونت ریه ها گردد، لذا ورزش های 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 می تواند موجب خونریزی بعد از عمل شود.
- ✓ در اتاق عمل سونداژ ادراری انجام می شود.

❖ تغذیه

- ✓ از زمانی که پرستار به شما اجازه داد ابتدا رژیم مایعات برای شما شروع می شود و در صورت توانایی بدن در جذب مایعات به تدریج با نظر پزشک می توانید 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 می شود.

❖ فعالیت

- ✓ در بستر پاها را حرکت دهید، تا از لخته شدن خون در پاها پیشگیری شود. بهتر 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 می باشد از درستکاری و کشیدگی سوند ادراری اجتناب نمائید.
- ✓ بعد از عمل به شما سوند ادراری وصل می شود و ممکن است مقداری خون در ادرار داشته باشید.
- ✓ وجود سوند در مثانه می تواند کمی ناراحت کننده باشد و ممکن است احساس پر بودن مثانه را داشته باشید.
- ✓ زمانی که سوند از مثانه بیرون کشیده می شود، شما باید قادر باشید که ادرار نمایید.
- ✓ در صورت احتباس ادراری پس از خروج سوند پرستار را مطلع کنید .
- ✓ گاهی اوقات اسپاسم های دردناک رخ می دهند. اگر این دردها شدید شدند، به پرستار اطلاع داده تا طبق تجویز مسکن تزریق شود.



دستورالعمل و راهنمای پرستاری جهت آموزش به بیمار، حین ترخیص

پرستار تکتومی

❖ دارو

- ✓ داروهای 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.

❖ رژیم غذایی و تغذیه

- ✓ سعی کنید از غذاهای نفاخ کمتر استفاده کنید و از غذاهای که باعث یبوست می شود اجتناب کنید.
- ✓ فیبر زیاد مثل میوه ها و سبزیجات مختلف مثل کاهو استفاده کنید.
- ✓ حداقل ۸ لیوان مایعات در روز مصرف کنید.

❖ فعالیت

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

❖ مراقبت

- ✓ تمرینات زیر می تواند برای به دست آوردن کنترل مجدد ادرار به شما کمک کند:
- ✓ سفت کردن عضلات پرینه 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 می شود.
- ✓ در صورتی که با سوند مرخص می شوید، مراقب باشید سوند کشیده نشود، از خارج نمودن خودسرانه 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 نمی شود، 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 و در این مدت به نوشیدن مقادیر زیاد آب و مایعات (البته نه الکل) ادامه دهید.
- ✓ تا حد امکان از دستشویی فرنگی استفاده کنید. و زمان حمام کردن طبق دستور پزشک می باشد.
- ✓ پانسمان روزانه و در صورت خیس شدن روزی دو بار 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 ادارات 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 می شوند.
- ✓ 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. در واقع بعضی از آقایان برای اولین بار بعد از عمل جراحی متوجه این نشتی ادرار می شوند. ادرار از حفره ای که در عمل جراحی در پروستات ایجاد شده، نشت می کند. معمولاً با کمی مراقبت می توان در هنگام ادرار کردن، این وضعیت را کنترل نمود.

❖ دارو

- ✓ جهت تسکین درد از مسکن تجویز شده طبق دستور پزشک استفاده نمایید.
- ✓ داروهای تجویز شده توسط پزشک (مانند آنتی بیوتیک در ساعات معین) طبق دستور و تا اتمام کامل مصرف نمایید.

❖ زمان مراجعه بعدی

- ✓ علائمی مثل: خونریزی، خروج لخته های خون، کاهش جریان یا احتباس ادرار یا علائم عفونت دستگاه ادراری.
- ✓ جهت کشیدن بخیه ها و خارج نمودن سوند ادراری در زمان مقرر که به شما توصیه شده.