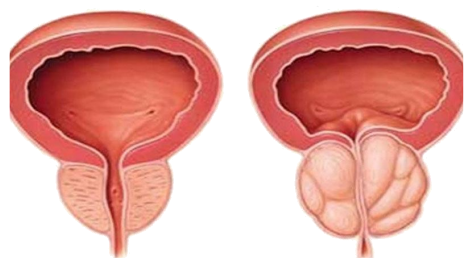




بزرگی خوش خیم پروستات (BPH)



پروستات نرمال

پروستات بزرگ شده

ویژه: بیماران

تاریخ آخرین بازنگری: ۱۴۰۳/۰۹/۰۱

تاریخ بازنگری بعدی: ۱۴۰۶/۰۹/۰۱

کد پمفلت: PA-۰۲-۱۰۰۲

شماره بازنگری: ۰۵

جهت دسترسی به اطلاعات آموزشی، بارکد زیر را اسکن نمایید.



معاونت آموزش و سلامت

تهیه کننده: بخش ارولوژی - واحد آموزش سلامت

* علائم عفونت ادراری شامل تب، لرز، گیجی و بی قراری است، در صورت وجود این علائم فوراً به جراح خود گزارش دهید.

* ۴ تا ۶ هفته از بلند کردن اجسام سنگین خودداری کنید و فعالیت های خود را به مرور افزایش دهید.

* از رانندگی در جاده های پر دست انداز خودداری کنید. زمان مجاز رانندگی حداکثر ۲ ساعت می باشد.

* جواب نمونه پروستات ارسالی به آزمایشگاه را بعد از ۱۰ الی ۱۴ روز از بخش دریافت و به پزشک مراجعه نمایید.

منابع:

- کتاب ارولوژی عمومی تألیف دکتر ناصر سیم فروش - ۱۴۰۲

- گاید لاین ارولوژی تألیف دکتر کامران احمدی - ۲۰۲۲

- کتاب پرستاری داخلی و جراحی برونر و سودارث کلیه و مجاری ادرار ترجمه مریم حضرتی و زهرا نسایه - ۲۰۲۲

در صورت سؤال یا مشکل در زمینه بیماری خود می توانید بصورت رایگان همه روزه از ساعت ۸ الی ۱۲ بجز تعطیلات به کلینیک آموزش سلامت مراجعه یا تماس حاصل فرمائید.

آدرس: مشهد - چهارراه ابن سینا - میدان امام رضا (ع)
تلفن: ۰۵۱۳۸۵۸۳۸۵۰

وبسایت: emamreza.mums.ac.ir

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

* مرتب با ورزش های تقویتی لگن مثل جمع کردن و شل کردن عضلات باسن و ایستادن و نشستن، عضلات ناحیه باسن را تقویت کنید (۱۰ بار در ساعت).

* هر روز دوش بگیرید و برای تسکین ناراحتی ناحیه پرینه و لگن از آب گرم طبق نظر پزشک می توانید استفاده کنید.

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

* ۸ هفته بعد از جراحی مجاز به فعالیت جنسی هستید. در صورت ناتوانی جنسی از مشاوره پزشک کمک بگیرید.

* داروهایی که برایتان تجویز شده را به موقع استفاده کنید و مقدار آن را کم و یا زیاد نکنید. چنانچه مصرف دارویی را فراموش کردید، اگر نزدیک به ساعت بعدی است آن را نخورید و داروی ساعت بعدی را مصرف کنید. از مصرف شیاف مقعدی بپرهیزید.

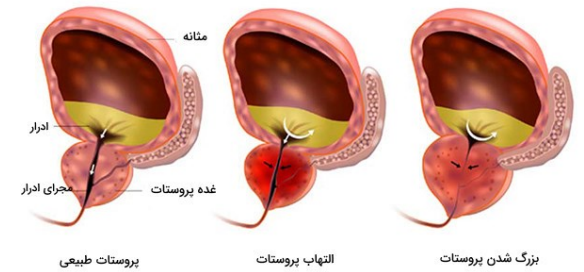
* در صورت پیدایش علائم و نشانه هایی مثل بسته شدن راه ادرار، احساس پری در مثانه، احساس نیاز به دفع ادرار، اسپاسم (گرفتگی عضلات) مثانه، نشت ادرار اطراف سوند، کاهش ادرار یا قطع ادرار در کیسه به مدت ۴ ساعت فوراً به جراح خود گزارش دهید.



مرددجوی گرامی:

با آرزوی سلامتی برای شما

این مطالب به منظور آشنایی با بیماری بزرگی خوش خیم پروستات (BPH) حاد و مراقبت های لازم در مورد آن تهیه شده است. امید است با مطالعه آن قادر باشید دوره درمان خود را به خوبی مدیریت نمایید.



بزرگی خوش خیم پروستات:

پروستات غده ای است سفت به شکل هرم وارونه که در زیر مثانه قرار دارد و مجرای ادرار را احاطه می کند. کار مهم آن در دوران بعد از بلوغ است که ترشحات آن به همراه دیگر غدد به داخل مجرا می ریزد و در تولید مثل و کنترل ادرار نقش دارد.

در بزرگی خوش خیم پروستات اول قسمت های مرکزی پروستات بزرگ می شود که بر روی پیشابراه فشار می آورد و منجر به بروز علائم ادراری می شود.

این بیماری چگونه درمان می شود؟

بیمارانی که علائم خفیف دارند نیاز به عمل جراحی ندارند و با دارو درمان می شوند.



عمل جراحی به دو صورت انجام می شود:

- تراشیدن پروستات با ابزارهای مخصوص از طریق مجرای ادرار (TUR)

- جراحی باز و درآوردن کامل پروستات

مراقبت های بعد از عمل جراحی در بیمارستان:

* بعد از هوشیاری کامل در صورت نداشتن تهوع با نظر تیم درمان می توانید از رژیم مایعات آغاز کنید و در صورت نداشتن مشکل، رژیم غذایی مختصر را شروع کنید.

* تا ۲۴ ساعت در تخت باید استراحت کنید و در صورت وجود درد، به شما مسکن تزریق خواهد شد.

* بعد از عمل، مرتب سرفه کنید و تنفس عمیق داشته باشید. در هنگام سرفه، کشیدن نفس عمیق و یا تمرینات تنفسی با دست یا با یک بالش کوچک، محل جراحی خود را حمایت کنید.

* ادرار شما برای چند روزی خونی خواهد بود که یک امر طبیعی است، لذا نگران نباشید.

برای جلوگیری از لخته شدن خون (که موجب انسداد ادرار می شود)، از راه سوند فولی (سه راه) مثانه شستشو داده می شود تا ادرار به راحتی خارج گردد.

* معمولاً پس از چند روز پزشک دستور خارج نمودن سوند ادراری را می دهد، اما ممکن است در مواردی با سوند ادراری مرخص شوید.

* به محض اجازه پزشک برای اولین بار همراه با کمک پرستاران از تخت خارج شوید. با قدم زدن، روند بهبودی



بیماری تسریع می شود و از لخته شدن خون در عروق پاها جلوگیری می شود.

* هنگام راه رفتن کیسه ادرار باید پایین تر از سطح بدن باشد ولی مواظب باشید کشیده نشود و به محض اینکه دو سوم کیسه پر شد، می بایست تخلیه گردد.

نکات خودمراقبتی در منزل:

* در منزل به طور مرتب راه بروید، تحرک داشته باشید و از نشستن به مدت طولانی (بیش از ۲ ساعت) خودداری کنید.

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



* مایعات زیاد بنوشید (۱۲ تا ۱۵ لیوان) تا ادرار رقیق شود. بعد از شروع مصرف مایعات، از آب، چای کم رنگ، آب کمپوت (سیب، گلابی، آناناس) استفاده کنید و برای مدتی از آب میوه های خام استفاده نکنید.

* از مصرف غذاها و نوشابه های محرک سیستم عصبی مثل کافئین (قهوه و نوشابه های حاوی کولا مثل کوکاکولا) و نوشابه های الکلی خودداری کنید.

