

۱۴۱

راهنمای آموزشی بیماران

**بزرگی خوش خیم پروستات**

**و مراقبت های پس از درمان جراحی آن**

زیر نظر:

دکتر مرتضی گل محمدی

متخصص و جراح بیماریهای کلیه و مجاری ادرار بیمارستان خاتم الانبیاء (ع)

و دانشیار دانشگاه علوم پزشکی

تهیه کننده:

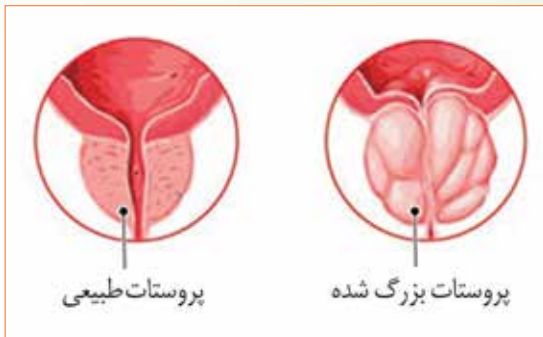
دفتر پرستاری

دپارتمان آموزش بیماران

## پروستات چیست؟ و چرا بزرگ می‌شود؟

غده‌ای است که در گردن مثانه قرار گرفته و عملکرد آن ترشح فروکتوز، پروستاگلاندین‌ها، مواد ضد میکروبی و مواد دیگر از جمله ترشح مایع منی است. با بزرگ شدن و فشار به گردن مثانه، راه عبور ادرار تنگ و یا بسته شده و خروج ادرار با مشکل روبرو می‌شود.

بزرگی خوش خیم پروستات (هیپرپلازی خوش خیم پروستات BPH) بعد از ۵۰ سالگی بروز می‌کند و ۵۵-۵۰ درصد مردان دچار این مشکل می‌شوند. بیشترین میزان بروز آن در سن ۸۰-۷۵ سالگی است.



**علت** این بیماری نامعلوم است، اما دانشمندان معتقدند که عوامل هورمونی (تغییرات هورمونی)، عدم تعادل هورمون‌های مردانه، عفونت‌های مزمن ادراری، عوامل اقتصادی، اجتماعی و اثرات نژادی در بروز آن تاثیر دارند. پیشگیری خاصی برای این بیماری وجود ندارد. با مراجعه به موقع و گرفتن شرح حال و معاینه از طریق مقعد (رکتال) توسط پزشک و انجام سونوگرافی می‌توان به بزرگی و بیماری‌های دیگر پروستات پی‌برد و اقدام به درمان‌های بعدی نمود.

## علائم و نشانه ها

تکرر ادرار، احساس نیاز فوری به دفع ادرار، ادرار شبانه (بیش از یکبار)، احساس فشارهای شکمی، کاهش فشار جریان ادرار، بند آمدن ادرار، قطره قطره ادرار کردن پس از پایان دفع ادرار، عدم احساس تخلیه کامل ادرار، احتباس شدید ادراری، عفونت های مکرر ادرار و در صورت عدم درمان، گشاد شدن لگنچه های کلیه ها، صدمه به کار کلیه ها و عواقب بعدی نارسایی کلیه می باشد. تغییرات ساختمان مثانه و تشکیل سنگ در مثانه نیز از دیگر عوارضی است که ممکن است رخ دهد.

## تشخیص بیماری

اخذ شرح حال دقیق و معاینه پروستات، سونوگرافی و سیستموسکوپی سه روش اصلی تشخیص این بیماری هستند.

## درمان

درمان بزرگی خوش خیم پروستات بستگی به شدت علائم و عوارض و علائم ناشی از آن، سن و شرایط عمومی بیمار دارد. ابتدا از درمان دارویی استفاده می شود. در صورت عدم بهبودی و ایجاد انسداد مسیر ادراری، برحسب اندازه پروستات و علائم و شرایط بیمار، از دو روش رایج جراحی پروستات (پروستاتکتومی) استفاده می شود.

- ۱) تراشیدن پروستات با ابزارهای مخصوص از طریق مجرای ادرار (TUR)
- ۲) روش جراحی باز و در آوردن کامل پروستات (جراحی شکمی)

## مراقبت‌های بعد از عمل در بیمارستان

- تا ۲۴ ساعت در تخت استراحت خواهید کرد و در صورت 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.
- جهت پیشگیری از تشکیل لخته در پاها، ممکن است برای شما جوراب طبی کشی تجویز شود. ابتدا پاها را کمی (۱۵ تا ۳۰ درجه) بالا بیاورید و سپس جوراب را بپوشید. موقع پوشیدن، جوراب نباید چین و چروک داشته باشد تا فشاری به رگ‌های پا وارد نشود. روزی دو بار به مدت ۲۰ دقیقه آن را باز کنید و سپس مجدداً بپوشید.
- 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 می‌شود)، از راه سوند فولی (سه راهه) مثانه شستشو داده می‌شود تا ادرار به راحتی خارج گردد. معمولاً پس از چند روز پزشک دستور خارج نمودن سوند ادراری را می‌دهد، اما ممکن است در مواردی با سوند ادراری مرخص شوید.
- به محض اجازه پزشک، با کمک پرستار از تخت خارج شوید. با قدم زدن، روند بهبودی بیماری تسریع می‌شود و از لخته شدن خون در عروق پاها جلوگیری می‌شود.
- معمولاً پس از چند روز پزشک دستور خارج نمودن سوند ادراری را می‌دهد، اما ممکن است در مواردی با سوند ادراری مرخص شوید.
- هنگام راه رفتن کیسه ادرار باید پائین‌تر از سطح بدن باشد، ولی مواظب باشید



کشیده نشود و به محض اینکه دو سوم کیسه پر شد، می بایست تخلیه گردد.

## آموزش مراقبت از خود 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 پزشک تان نظر دیگری داشته باشد.
- مایعات زیاد بنوشید (۸ تا ۱۰ لیوان) تا ادرار رقیق شود. بعد از شروع مصرف مایعات، از آب، چای کمرنگ، 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.



- مرتب با ورزش های پرینه 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 از لگن آب گرم طبق نظر پزشک می توانید استفاده کنید.

- هنگام ادرار کردن، جریان ادرار را قطع و وصل کنید. این کار به تقویت اسفنکترها و کنترل ادرار کمک می‌کند.
- تا مدتی ممکن است بی‌اختیاری ادرار داشته باشید؛ این امری طبیعی است بنابراین نگران نباشید. این نوع بی‌اختیاری مدتی طول می‌کشد 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.
- تعویض پانسمان در منزل یا درمانگاه باید با روش استریل انجام شود.
- 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.



- اندازه‌گیری درجه حرارت از راه مقعد، تنقیه، رکتال تیوب (لوله مخصوص دفع گاز از روده) و شیاف ممنوع می‌باشد.
- در صورت پیدایش علائم و نشانه‌هایی 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 بی‌قراری فوراً به جراح خود گزارش دهید.

- تا 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 و حد مجاز رانندگی حداکثر ۲ ساعت می باشد.
- جواب نمونه پروستات ارسالی به آزمایشگاه را بعد از ۱۴-۱۰ روز، از بخش پاتولوژی دریافت و به پزشک خود نشان دهید.
- به تاریخ ویزیت بعدی که برای شما تعیین شده توجه کنید و در آن تاریخ مراجعه نمایید.

تندرست باشید.

<p style="text-align: center;"> <b>مرکز تخصصات جراحی</b></p> <p style="text-align: center;">راهنمای آموزشی بیماران <b>بزرگی خوش خیم پروستات</b> <b>و مراقبت های پس از درمان جراحی آن</b></p> <p>تمام حقوق مادی و معنوی این کتاب برای مرکز تحقیقات علوم اعصاب شفاء محفوظ است. تجربش - دزاشیب - خیابان رضایی - کوی مرتضی عباسی - پلاک ۳- واحد ۲ تلفن: ۰۱-۲۲۷۲۲۹۰۱ - ۲۲۷۱۹۵۳۳ - تلفاکس: ۰۲-۲۲۷۲۲۹۰۲</p>	<p><b>عنوان و نام پدیدآور</b> : بزرگی خوش خیم پروستات و مراقبت های پس از درمان جراحی آن / تهیه کننده دفتر پرستاری دبیرتامن آموزش بیماران   بیمارستان تخصصی خاتم الانبیا (ع)؛ زیر نظر مرتضی گل محمدی.</p> <p><b>مشخصات نشر</b> : تهران : میرماه ، ۱۳۹۲.</p> <p><b>مشخصات ظاهری</b> : ص: ۸؛ مصور (رنگی).</p> <p><b>فروست</b> : راهنمای آموزشی بیماران: ۱۴۱.</p> <p><b>شابک</b> : ۹۷۸-۶۰۰-۳۳۳-۰۲۶-۹-۸۵۰۰</p> <p><b>وضعیت فهرست نویسی</b> : فیبا</p> <p><b>موضوع</b> : پروستات -- جراحی</p> <p><b>موضوع</b> : پروستات -- جراحی -- بیماران -- توانبخشی</p> <p><b>شناسه افزوده</b> : گل محمدی، مرتضی، ناظر</p> <p><b>شناسه افزوده</b> : بیمارستان تخصصی و فوق تخصصی خاتم الانبیا (ص)</p> <p><b>رده بندی کنگره</b> : ۱۳۹۲: ۴ RD58V</p> <p><b>رده بندی دیویی</b> : ۶۱۷/۴۶۳</p> <p><b>شماره کتابشناسی ملی</b> : ۲۳۹۴۸۴۴</p>
<p><b>ناشر</b>: انتشارات میرماه (۲-۲۲۷۲۲۹۰۱) شمارگان: ۲۰۰۰ جلد <b>تهیه کننده</b>: گرافیک: مهدیه ناظم زاده دفتر پرستاری/دبیرتامن آموزش بیماران <b>زیر نظر</b>: صحافی: عطف دکتر مرتضی گل محمدی <b>قیمت</b>: ۸۵۰۰ ریال <b>شابک</b>: ۹۷۸-۶۰۰-۳۳۳-۰۲۶-۹-۸۵۰۰ <b>نوبت و سال انتشار</b>: اول/ ۱۳۹۲</p>	

## بیمارستان فوق تخصصی خاتم الانبیاء (ص)

با برخورداری از بخش ها و امکانات زیر آماده ارائه خدمت به هموطنان گرامی است:

- ◀ کلیه بخش های فوق تخصصی جراحی، ICU، NICU جراحی قلب، دی کلینیک، ICU جنرال، سه بخش CCU، آنژیوپلاستی، MRI ۳ تسلا
- ◀ آنژیوگرافی پریفرال (عروق محیطی)، رادیوگرافی دیجیتال، ماموگرافی، سونوگرافی، داپلر رنگی عروق (سه بعدی و چهار بعدی)، سی تی اسکن مولتی اسلایس
- ◀ آزمایشگاه تخصصی و پاتولوژی، دیپارتمان طب فیزیکی و توان بخشی، پزشکی هسته ای، شنوایی سنجی، سنجش شنوایی نوزادان (OAE)، بینایی سنجی، سنجش تراکم استخوان
- ◀ اکوکاردیوگرافی قلب، اکومری (TE)، تست ورزش و هولترمانیتورینگ، آزمایش عصب و عضله (الکترومیوگرافی)، توان بخشی قلبی
- ◀ ویدئو آندوسکوپی، ویدئو کلونوسکوپی، EEG مانیتورینگ ۲۴ ساعته، پلتیسموگرافی (آزمایشات تنفسی)، سنگ شکن کلیه، همودایلیز، دندانپزشکی، داروخانه
- ◀ تست خواب، کلینیک چکاپ، کلینیک علوم اعصاب و کلینیک های ویژه فوق تخصصی
- ◀ از جمله کلینیک درد، کلینیک ناباروری کوثر، کلینیک پیشگیری و درمان سرطان های زنان، کلینیک روان پزشکی، سلامت خانواده
- ◀ مرکز تحقیقات و آزمایشگاه علوم اعصاب شفا



مرکز  
تحقیقات  
علوم  
عصاب  
شفا

بیمارستان فوق تخصصی

خاتم الانبیاء (ص)

خیابان ولیعصر<sup>۵۰</sup> - خیابان رشید یاسمی - بیمارستان فوق تخصصی خاتم الانبیاء (ص)

تلفن: ۸۸۸۸۴۰۴۰