

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 تریخیص **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 هر گونه 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 ادویه جات، غذاهای تند، فلفل، نوشابه، ترشی جات، سیگار، الکل، آبمیوه های مصنوعی، سس، سوسیس کالباس و... که سبب تحریک مثانه می شوند، را کاهش داده یا قطع کنید.
- ✓ آب و نوشیدنی های غیرالکلی زیادی بنوشند تا مثانه ی آن ها تمیز شود. مایعات سالم مثل آب میوه های طبیعی به خصوص آب انار، آب و چای سبز بیشتری بنوشید.
- ✓ مصرف قهوه را کاهش دهید.
- ✓ مصرف انواع مرکبات به ویژه گریپ فروت، کیوی، هندوانه و گوجه فرنگی 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 می توان استفاده کرد.

❖ فعالیت

- ✓ در مرحله حاد استراحت کافی داشته باشید.
- ✓ انجام فعالیت بدنی و ورزش منظم مانند: شنا، پیاده روی، دومیدانی، کوهنوردی و ...
- ✓ از دوچرخه سواری اجتناب کنید و یا در صورت تمایل به انجام آن از لباس های 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 هر گونه مایعات، حداقل دو ساعت قبل از خواب خودداری کنید تا دچار شب ادراری و مشکلاتی مانند برخاستن از رختخواب برای دفع ادرار نشوید.
- ✓ توصیه می شود که هر چند ساعت یک بار مثلاً دو ساعت یکبار به دستشویی بروید، حتی اگر احساس تخلیه ادرار ندارید.
- ✓ برای تقویت ماهیچه های 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.
- ✓ هر گونه استرس و عصبانیت سبب تکرر ادرار و تشدید علائم بزرگی پروستات می شود. بنابراین ایجاد فضای آرام بسیار ضروری و لازم می باشد.
- ✓ از هوای سرد که سبب تحریک مثانه و تکرر ادرار می شود دوری کنید.
- ✓ حداقل ۳۰ دقیقه در روز پیاده روی کنید تا علائم این بیماری کمتر شود.
- ✓ مصرف نوشیدنی های کافئین دار مانند چای و قهوه را به خصوص پس از شام محدود کنید.
- ✓ از مصرف داروهای بی نسخه حاوی آنتی هیستامین یا ضداحتقان (ضدپرخونی 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 می رسند 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 می شوند که پدر یا برادر آنها دچار بیماری پروستات شده اند.
- ✓ جهت پی گیری 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.