

دستورالعمل و راهنمای پرستاری جهت آموزش به بیمار، حین بستری

پروستاتیت

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

❖ رژیم غذایی و تغذیه

✓ به شما توصیه می‌شود، که هر روز مقدار زیادی آب بنوشید تا موجب شستشوی مثانه شما شود.

✓ رژیم غذایی شامل مایعات و آب میوه تازه داشته باشید و رعایت رژیمی حاوی پروتئین و ویتامین و فیبر جهت جلوگیری از یبوست توصیه می‌شود.

❖ فعالیت

✓ در مرحله حاد استراحت کافی داشته باشید.

✓ برای خروج از بستر، ابتدا مدتی در لبه تخت نشسته و پاها را آویزان نمائید، در صورت نداشتن سرگیجه، تاری دید و ... راه بروید.

❖ مراقبت

✓ دستورات دارویی توسط پزشک تجویز و در فواصل مشخص توسط پرستار اجرا می‌شوند.

✓ از دستکاری سرم و رابط ها و سوند ادراری اجتناب کنید.

✓ در صورت داشتن احساس (درد در ناحیه شکم، کشاله ران، در ناحیه اندام جنسی، مقعد و ... به پرستار اطلاع دهید تا طبق تجویز پزشک برای شما مسکن تزریق شود.

✓ احتباس ادرار را به پرستار اطلاع دهید.

✓ در صورتیکه موقع اجابت مزاج احساس درد دارید، استفاده از شل کننده های مدفوع با دستور پزشک کمک کننده خواهد بود.

✓ در صورت داشتن تب و لرز آنتی بی.تیک طبق تجویز پزشک برای شما تزریق می‌شود.

✓ در صورت داشتن سوند ادراری کیسه ادرار را بالاتر از سطح بدن قرار ندهید زیرا ادرار آلوده وارد مثانه شده و باعث عفونت مثانه می‌شود.

✓ کیسه تخلیه ادرار نباید با زمین تماس داشته باشد بهتر است بصورت قلاب هایی از لب تخت آویزان باشد.

✓ مراقب تا خوردن یا پیچ خوردن و بسته شدن لوله ادراری باشید. ادرار باید به راحتی در لوله جریان داشته باشد.

دستورالعمل و راهنمای پرستاری جهت آموزش به بیمار، حین ترخیص

پروستاتیت

❖ رژیم غذایی و تغذیه

- ✓ بهتر است مایعات زیاد مصرف کنید تا سیستم ادراری شستشو داده شده و از تجمع باکتریها جلوگیری شود.
- ✓ مقادیر زیادی غذاهای فیبردار مثل میوه، سبزی و نانها و غلات سبوس دار مصرف کنید و آب فراوان بنوشید تا مانع ایجاد یبوست شود.
- ✓ مصرف ادویه جات، غذاهای تند، فلفل، نوشابه، ترشیجات، سیگار، الکل، آبمیوههای مصنوعی، سس، سوسیس کالباس و... که سبب تحریک مثانه می شوند را کاهش داده یا قطع کنید.

❖ فعالیت

- ✓ انجام فعالیت بدنی و ورزش منظم مانند: شنا، پیاده روی، دومیدانی، کوهنوردی و...
- ✓ از دوچرخه سواری اجتناب کنید و در صورت تمایل به انجام آن از لباسهای مخصوص دوچرخه سواری که دارای پد محافظ دارند استفاده کنید و زین دوچرخه خود را تنظیم کنید.
- ✓ برای به حداقل رساندن ناراحتی، باید از نشستن به مدت طولانی خودداری کنید.

❖ مراقبت

- ✓ اجتناب از ابتلا به بیماریهای آمیزشی و در مان سریع و کافی هر نوع عفونت ادراری و اجتناب از رابطه جنسی نا متعارف و شرکای جنسی متعدد .
- ✓ رعایت بهداشت ناحیه تناسلی و اجتناب از مصرف الکل و سیگار توصیه می شود.
- ✓ ماساژ پروستات برای افزایش تخلیه ترشحات پروستات با نظر پزشک توصیه میشود.
- ✓ افزایش دفعات نزدیکی برای افزایش تخلیه منی با نظر پزشک معالج توصیه می شود.
- ✓ نشستن بر روی بالش و کوسن های بادی برای کاهش فشار بر روی پروستات توصیه می شود.
- ✓ حمام نشیمن با آب گرم چند بار در روز و هر بار ۱۰ تا ۲۰ دقیقه استفاده شود و ماساژ کف لگن نیز در این وضعیت توصیه می شود.
- ✓ در طی مرحله حاد التهاب باید از مقاربت جنسی اجتناب شود.
- ✓ هنگام عفونت از خود مراقبت کنید؛ بیشتر استراحت کنید و مقادیر زیادی مایع بنوشید. این کار باعث می شود احساس بهتری داشته باشید و شانس بهبودی شما افزایش یابد.

- ✓ هنگام التهاب پروستات، حرکات روده ممکن است دردناک باشد لذا استفاده از نرم کننده های مدفوع با دستور پزشک توصیه می شود.
- ✓ سعی کنید استرسهای خود را کنترل کنید: تنفس عمیق، تمرینات آرامش یابی، ورزش و حذف محیط پر استرس می تواند موثر باشد چون استرس و اضطراب می تواند باعث بدتر شدن علائم گردد.
- ✓ در صورت احتباس ادراری بلافاصله خود را به اورژانس یا مرکز پزشکی برسانید .
- ✓ اگر دچار عفونتهای مکرر دستگاه ادراری می شوید، ترشحاتی از آلت دارید، دچار زخمهای ناحیه تناسلی هستید و یا اگر مشکلاتی در ادرار کردن دارید نظیر ادرارهای مکرر شبانه، مشکل در شروع ادرار، کاهش جریان ادرار و ادرار مکرری که با نوشیدن زیاد مایعات همراه نباشد حتما به پزشک مراجعه کنید.

❖ دارو

- ✓ داروهای ضد درد را طبق تجویز پزشک برای رفع درد استفاده نمایید .ولی اگر علائم ادراری پیدا کردید و درد هم ادامه یافت بهتر است به پزشک مراجعه کنید.
- ✓ گاهی درمان با آنتی بیوتیک به مدت طولانی تر لازم است. معمولاً به شش ماه درمان نیاز می باشد.
- ✓ پروستاتیته که ناشی از عفونت نیست؛ اغلب از نوع مزمن است. اگر شما این نوع پروستاتیت را دارید، ممکن است لازم باشد برای مدت زمان طولانی دارو مصرف کنید.

❖ زمان مراجعه بعدی

- ✓ در صورت وجود تب و لرز ناگهانی همراه با مشکلات ادراری نظیر درد، سوزش ادرار و یا مشاهده خون یا چرک در ادرار
- ✓ علائمی مانند: علائم ادراری، درد مداوم کمر، دردب یضه و یا آلت تناسلی و درد ناحیه بین بیضه و مقعد یا درد شدید پس از انزال یا حرکات روده ای شدید