



جراحی پروستات نیاز به چه مراقبتهایی دارد؟

جراحی پروستات یک جراحی نسبتاً سنگین است و بهبودی پس از آن به گذر زمان و رعایت برخی نکات نیازمند است. پس از این جراحی حداقل برای چند هفته زندگی کمی سخت خواهد بود. پس از جراحی پروستات برای مراقبت از خود و موفقیت جراحی، ضروری است دستورالعمل‌های زیر به دقت انجام شود:

دستورالعمل‌های بعد از عمل

ترخیص از بیمارستان :

بیمار معمولاً با توجه به اینکه عمل جراحی باز انجام داده یا عمل از راه مجرا، حدود یک تا سه روز پس از جراحی از بیمارستان مرخص می‌شود. بیمار برای مراجعه به منزل به یک همراه نیاز دارد. افرادی که تحت عمل پروستات قرار

گرفته اند؛ اغلب با سوند از بیمارستان مرخص می‌شوند. این سوند اجازه تخلیه مداوم مثانه را به فرد می‌دهد و باید تا زمانی که پزشک مجاز بداند، در جای خود باشد.

حرکت و فعالیتها پس از جراحی پروستات :

لطفاً تا یک هفته پس از جراحی از رانندگی خودداری کنید. بعد از یک هفته می‌توانید رانندگی و بیشتر فعالیت‌های عادی را از سر بگیرید. به مدت شش هفته پس از جراحی از انجام فعالیت‌های شدید (دویدن، ورزش، سوارکاری، موتورسیکلت، دوچرخه سواری و ...) خودداری کنید و به خود فرصت دهید تا بهبود یابید، بعد از شش هفته با در نظر گرفتن شرایط خود و مشورت با پزشک می‌توانید این قبیل فعالیتها را از سر بگیرید. در حد امکان، از بالا رفتن از پله‌ها خودداری کنید. از نشستن بیش از حد طولانی در یک وضعیت (بیش از ۴۵ دقیقه) خودداری کنید تا زمانی که سوند دارید؛ از غوطه ور شدن در آب به هر شکلی (استخر، وان و ...) خودداری کنید. استحمام با نظر پزشک معالج و معمولاً از روز دوم یا سوم قابل انجام است. ممکن است برای بازگشت به فعالیت‌های شغلی خود به یک الی سه هفته زمان نیاز داشته باشید که این زمان بسته به شرایط بهبودی شما، نوع شغل‌تان و صلاحدید پزشک تغییر می‌کند.

مصرف داروها :

اکثر بیمارانی که تحت جراحی پروستات قرار گرفته اند؛ برای تسکین درد خود کافی است ایبوپروفن یا استامینوفن مصرف کنند. پس از ترخیص از بیمارستان، برای شما یک آنتی بیوتیک خوراکی نیز تجویز می‌شود.

ممکن است به محض ترخیص، سایر داروهای روزمره را که ممکن است قبل از جراحی برای سایر شرایط پزشکی مصرف می‌کردید؛ از سر بگیرید. ممکن است برای پیشگیری از یبوست هم به شما دارو داده شود.

خوردن و آشامیدن پس از جراحی پروستات :

پس از جراحی با غذاهای رقیق و سبک و به میزان کم شروع کنید. از مصرف غذاهای نفاخ مانند، حبوبات پس از عمل خودداری کنید. سعی کنید در طول روز غذا را به شکل وعده‌های کم حجم و میان وعده میل کنید و تا چند روز بعد از جراحی از خوردن وعده‌های غذایی سنگین پرهیز کنید.

نحوه پوشیدن لباس پس از جراحی :

بلافاصله پس از جراحی، شکم شما کمی نفخ خواهد کرد. بهتر است لباس آزاد و گشاد بپوشید.

مراقبت از زخم :

پس از حمام نیاز است محل جراحی به آرامی با یک حوله تمیز خشک شود. مقدار کمی قرمزی در لبه‌های محل‌های برش و همچنین خروج مقداری مایع شفاف یا خونی از زخم طبیعی است.

بازیابی مجدد کنترل ادرار :

اکثر مردان پس از برداشتن سوند در کنترل ادرار مشکل دارند. ممکن است تا مدتها برای کنترل ادرار مشکل داشته باشید. برخی از مردان در یک هفته کنترل خود را به دست می‌آورند، برخی دیگر شش ماه طول می‌کشد. دلسرد نشوید! تمرینات کگل (ورزش برای تقویت عضلات کف لگن)



جراحی پروستات و مراقبتهای

بعد از آن

گرد آورنده: هاجر قربانی سوپر وایزر آموزش

سلامت بیمارستان نفت آبادان

تایید کننده: دکتر محمد نوری ارولوژیست، بورد

تخصصی جراحی کلیه و جاری ادراری

منبع: کتاب هاریسون و برونر سودا رث

تاریخ تهیه: زمستان ۱۴۰۱

تاریخ بازنگری: زمستان ۱۴۰۳

تخلیه خونی در اطراف سوند یا در ادرار: هنگام فعالیت بدنی یا حرکات روده، این امر بعد از جراحی غیرمعمول نیست. اگر فعالیت را متوقف کنید و مدت کوتاهی استراحت کنید، این شرایط بهبود می‌یابد. در صورت عدم بهبود با پزشک خود تماس بگیرید.

تورم مچ و قسمت پایین پا: پس از جراحی پروستات، تورم در قسمت انتهایی پا غیر طبیعی نیست و جای نگرانی ندارد. تورم باید طی یک یا دو هفته برطرف شود. بلند کردن پاها در حالت نشسته کمک خواهد کرد.

درد بین رکتوم و کیسه بیضه: این درد ممکن است چندین هفته بعد از جراحی ادامه داشته باشد، اما باید به خودی خود برطرف شود.

تورم و کبودی بیضه و آلت تناسلی: تورم و کبودی بیضه و آلت تناسلی بعد از جراحی غیر طبیعی نیست و جای نگرانی ندارد. این وضعیت معمولاً طی یک یا دو هفته به خودی خود برطرف شود.



من را اسکن کن

می‌تواند در بازیابی کنترل ادرار به شما کمک کند. عمل پروستات مکانیسم های کنترل ادرار ثانویه شما را تحت تأثیر قرار می‌دهد. عضله اسفنکتر (دریچه) خارجی شما اکنون باید مسئولیت کنترل ادرار را به عهده بگیرد. برای تقویت این مکانیزم زمان و تلاش لازم است.

حتی بعد از گذشت چندین سال از عمل جراحی، برخی از مردان ممکن است بی اختیاری خفیف و اضطراب ناشی از آن را تجربه کنند. با این وجود به ندرت پس از یک سال کنترل ادرار به حد قابل قبولی نخواهد رسید که در این شرایط هم روشهایی برای بهبود وضعیت وجود دارد.

روابط جنسی و انزال پس از جراحی پروستات:

پس از جراحی بیماران می‌توانند ارضا شوند اما معمولاً هیچ مایعی تخلیه نمی‌شود و انزال نخواهند داشت. دلیل این امر آن است که در حین عمل، پروستات خارج می‌شود و مایع منی به داخل حفره ایجاد شده تخلیه می‌گردد و از آنجا وارد مثانه می‌شود، که به چنین حالتی انزال رتروگرید یا پسگرد گفته می‌شود. با این شرایط معمولاً برای باروری باید از روش های کمک باروری بهره‌مند شد.

موارد حائز اهمیت و قابل توجه پس از جراحی پروستات:

یبوست یا نفخ شکم: پس از جراحی ایجاد یبوست و نفخ طبیعی است و باید کنترل شود.

اسپاسم یا انقباض مثانه: انقباض مثانه معمولاً با شروع ناگهانی درد در زیر شکم و تمایل شدید به ادرار یا نشت ناگهانی ادرار از اطراف سوند همراه است. در صورت مواجه شدن با این مشکلات با پزشک خود تماس بگیرید.