



فرم شماره 2- آموزش به بیمار و خانواده

مراقبت های پس از ترخیص

بزرگی پروستات

شماره پرونده:

نام خانوادگی:	نام:	بخش: اتاق: تخت:	پزشک معالج:
نام پدر:	تاریخ تولد: جنس: <input type="checkbox"/> مرد <input type="checkbox"/> زن	تشخیص (علت بستری):	تاریخ پذیرش:

بیمار محترم ضمن آرزوی سلامتی برای شما شایسته است که پس از ترخیص از بیمارستان موارد زیر را به دقت مطالعه و اقدام نمایید:

مراقبت در منزل:

- مصرف ادویه جات، غذاهای تند، فلفل، نوشابه، ترشیجات، سیگار، قهوه الکل، آمیوه های مصنوعی، سس، سوسیس کالباس و ... که سبب تحریک مثانه می شوند را کاهش داده یا قطع کنید.
 - آب و نوشیدنی های غیرالکلی زیادی بنوشید تا مثانه تمیز شود. مایعات سالم مانند آب میوه های طبیعی به خصوص آب انار، آب و چای سبز بیشتری بنوشید.
 - مصرف انواع مرکبات به ویژه گریپ فروت، کیوی، هندوانه و گوجه فرنگی نیز در پیشگیری و کاهش علائم بزرگی پروستات مفید است.
 - فعالیت بدنی و ورزش منظم مانند: شنا، پیاده روی، دو میدانی، کوهنوردی و ... انجام دهید.
 - اجتناب از دوچرخه سواری و یا استفاده از لباس های مخصوص دوچرخه سواری که دارای پد محافظ هستند و یا تنظیم کردن زین دوچرخه توصیه می شود.
 - از عوارض برداشتن پروستات ناتوانی جنسی است بنابراین بهتر است عمل جراحی آخرین راه حل 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 مثلا 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 فشار روانی 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.
 - از مصرف داروهای بی نسخه حاوی آنتی هیستامین یا ضداحتقان (ضد پرخونی مخاط تنفسی) که ممکن است علائم ادراری شما را بدتر کنند، پرهیز کنید.
 - ادرار را طولانی مدت نگه ندارید، زمانی که حس تخلیه دارید حتما این کار را انجام دهید.
 - داروهای تجویز شده را بطور منظم مصرف کنید. از قطع دارو بدون اجازه پزشک خودداری کنید
- در صورت مشاهده موارد زیر به بیمارستان و یا پزشک مراجعه کنید**
- در صورت بدتر شدن علائم بیماری با وجود درمان دارویی مانند سوزش و تکرر ادرار
 - قطره قطره ادرار کردن
 - سایر موارد نگران کننده و یا اورژانسی