



فرم شماره 2- آموزش به بیمار و خانواده

مراقبت های پس از ترخیص

جراحی بزرگی پروستات (BPH)

شماره پرونده:

نام خانوادگی:	نام:	بخش: اتاق: تخت:	پزشک معالج:
نام پدر:	تاریخ تولد: جنس: <input type="checkbox"/> زن <input type="checkbox"/> مرد	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:

- بهتر است مایعات زیاد مصرف کنید تا دستگاه ادراری شستشو داده شده و از تجمع باکتریها جلوگیری کند.
  - مقادیر زیادی غذاهای فیبردار مانند میوه، سبزی و نانها و غلات سبوس دار مصرف کنید و آب فراوان بنوشید تا مانع ایجاد یبوست شود.
  - مصرف ادویه جات، غذاهای تند، للفل، نوشابه، ترشیجات، سیگار، الکل، آبمیوههای مصنوعی، سس، سوسیس کالباس و ... که سبب تحریک مثانه می شوند را کاهش داده یا قطع کنید.
  - از انجام فعالیت بدنی و ورزش منظم مانند: شنا، پیاده روی، دو میدانی، کوهنوردی و دوچرخه سواری اجتناب کنید.
  - پرهیز از نشستن به مدت طولانی خودداری کنید.
  - بهداشت ناحیه تناسلی را رعایت کنید و از مصرف الکل و سیگار اجتناب کنید.
  - ماساژ پروستات برای افزایش تخلیه ترشحات پروستات با نظر پزشک 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 10 تا 20 دقیقه استفاده شود و ماساژ کف لگن نیز در این وضعیت توصیه می شود.
  - در طی مرحله حاد التهاب باید از مقاربت و هیجان جنسی اجتناب شود.
  - سعی کنید استرس های خود را اداره 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.
  - داروهای ضد درد طبق تجویز پزشک برای رفع درد استفاده کنید. 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. ممکن است نیاز به شش ماه درمان باشد.
- در صورت مشاهده موارد زیر به بیمارستان و یا پزشک مراجعه کنید**
- اگر تب و لرز ناگهانی همراه با مشکلات ادراری نظیر درد، سوزش ادرار و یا مشاهده خون یا چرک در ادرار داشتید یا دچار علائم ادراری، درد مداوم کمر، درد بیضه و یا آلت تناسلی و یا درد ناحیه بین بیضه و مقعد شدید و یا پس از انزال یا حرکات روده ای دچار درد شدید.
  - احتباس ادراری (یک مورد اورژانسی است)
  - اگر دچار عفونت های مکرر دستگاه ادراری می شوید و یا ترشحاتی از آلت دارید و یا دچار زخم های 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.
  - سایر موارد نگران کننده و یا اورژانسی