

راهنمای آموزش خودمراقبتی بیماران بعد از عمل پروستات

□ بیمارگرمی جهت بهبودی هر چه سریعتر نکات زیر را رعایت نمایید:

- ◆ در منزل مرتب راه بروید و تحرک داشته باشید. از نشستن به مدت طولانی خودداری کنید.
- ◆ برای جلوگیری از یبوست از میوه جات و سبزیجات تازه استفاده کنید در غیر این صورت با دستور پزشک از ملین استفاده شود.
- ◆ در حدود 8 تا 10 لیوان آب در روز بنوشید. از نوشابه های گازدار و یا انرژی زا استفاده نکنید.
- ◆ هنگام دفع زور نزنید و اجسام سنگین را بلند نکنید.
- ◆ با سفت و شل کردن خود و با نشستن و ایستادن (10 بار در ساعت)، عضلات باسن خود را تقویت کنید.
- ◆ هنگام ادرار کردن ادرار خود را قطع و وصل کنید با این کار اسفنکترهای مثانه را تقویت می کنید و می توانید بر روی ادرار خود کنترل داشته باشید.
- ◆ شما با سوند مجرا مرخص می شوید. پرستاران مراقبت های لازم را به شما آموزش می دهند.
- ◆ در صورتی که بعد از قطع شستشو و در منزل ادرار شما قرمز پررنگ شد حتما به پزشک خود مراجعه کنید.
- ◆ در صورت مصرف آسپرین، پلاویکس، و یا وارفارین جهت ادامه درمان با پزشک خود مشورت کنید.
- ◆ کیسه ادرار هنگام خوابیدن پایین تر از بدن شما قرار گیرد.
- ◆ در صورتی که کیسه پر شد آن را تخلیه کنید.
- ◆ داروهای تجویزی را سر ساعت مصرف کنید. آن ها را سرخود کم و زیاد نکنید.
- ◆ در صورتی که سوند ادرار دارید ولی علائمی از قبیل نشت ادرار از اطراف سوند، عدم تخلیه ادرار در کیسه ادرار، پری مثانه و فشار بر روی آن و یا احساس دفع ادرار حتما به پزشک و یا بیمارستان مراجعه کنید.
- ◆ در صورتی که علائم عفونت ادرار مثل تب، لرز، گیجی داشتید، به پزشک مراجعه کنید.
- ◆ رژیم غذایی شما شامل تمام گروه های مواد غذایی می باشد.
- ◆ بیشتر از دو ساعت رانندگی نکنید به خصوص در جاده های پر دست انداز

