



موسسه خدمات درمانی میلاد سلامت البرز
بیمارستان تخصصی و فوق تخصصی البرز

پمفلت آموزشی بزرگ شدن خوش خیم غده پروستات (BPH)



منبع: سایت آوای سلامت

کد مدرک:

آخرین بازنگری: ۱۴۰۱/۰۱/۳۰
مژگان حاجی علی عسگر

ندوین: واحد آموزش و ارتقاء سلامت
بهمن ۱۳۹۶

بیمار تحمل می شود به تدریج فعالیتهايش را افزایش دهد.

۳- پرهیز از بلند کردن اشیاء سنگین به مدت ۴ تا ۶ هفته

رژیم غذایی:

- ۱- پس از عمل پروستات نیاز به رژیم غذایی خاصی نیست اما ترجیحا رژیم غیر نفاخ و سبک و مایعات توصیه می شود.
- ۲- برای جلوگیری از یبوست بیمار باید سبزیجات و میوه جات فراوان مصرف نماید.



در صورت داشتن علائم زیر حتما پزشک معالج خود را مطلع سازید:

- ۱- خونریزی
- ۲- تب و احساس قرمزی
- ۳- عدم توانایی در دفع ادرار و احتباس ادراری
- ۴- بی اختیاری ادراری که بیش از یک ماه طول بکشد.
- ۵- در صورت ترخیص شدن با سوند ادراری جهت زمان خروج آن با پزشک معالج خو هماهنگ شوید و خودسرانه اقدام به خارج نمودن سوند ننمایید.

دارو حتما با پزشک معالج خود مشورت نمایید و از مصرف خودسرانه دارو اجتناب نمایید.

در حین درمان داروهای ، رعایت توصیه های زیر به درمان شما کمک خواهد کرد:

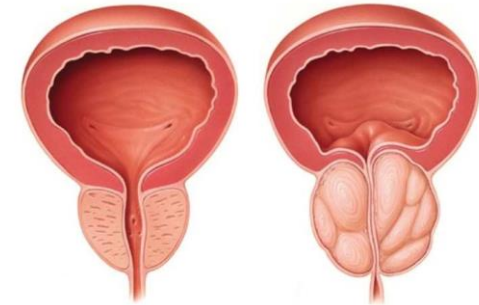
- ۱- داروهای تجویز شده را کاملا مصرف نمایید.
- ۲- به مدت ۱۰ الی ۲۰ دقیقه ، چند بار در روز در لگن تمیز حاوی آب گرم بنشینید.
- ۳- مایعات را در حد رفع عطش میل نمایید . چرا که غلظت داروها در ادرار در حد معینی باید حفظ شود .
- ۴- از مصرف مواد غذایی و نوشابه هایی که اثر افزایش دهنده حجم ادرار یا ترشحات پروستات را دارند مانند قهوه ، شکلات ، ماءالشعیر ، چای ، نوشابه و ادویه جات پرهیزید.
- ۵- در ایام حاد بیماری ، تماس یا تحریک جنسی ممنوع می باشد.
- ۶- از نشستن به مدت طولانی پرهیزید.
- ۷- از آنجایی که این بیماری قابلیت عود مجدد دارد پیگیری (شامل آزمایش PSA و ...) تا مدت ۶ ماه الی یک سال ضروری می باشد.

۸- سالی یک بار به فواصل توصیه شده توسط پزشک معالج ، جهت آزمایش خون از نظر پروستات و معاینه آن مراجعه نمایید.

فعالیت و استراحت:

- ۱- پس از عمل پروستات به مدت یک ماه از انجام فعالیت سنگین ، نزدیکی جنسی ، دوچرخه سواری و ترجیحا رانندگی اجتناب شود . راه رفتن ملایم و عادی هیچ منعی ندارد.
- ۲- بیمار باید دوره های مکرر استراحت را در نظر گرفته و در صورتی که اجازه داده شده و توسط

بزرگ شدن خوش خیم غده پروستات (BPH)



پروستات بزرگ شده پروستات نرمال

غده پروستات عضوی است به اندازه یک گردو که زیر مثانه قرار گرفته و مجرای خروجی ادرار را احاطه کرده است. با افزایش سن این غده بزرگ می شود و در برخی مردان مشکلاتی را در ادرار کردن ایجاد می کند. توجه به علائم و درمان به موقع بزرگی پروستات، از ایجاد مشکلات بیشتر و شدیدتر جلوگیری خواهد کرد. شایع ترین علت انسداد ادراری که اغلب آقایان از آن شکایت دارند. این بیماری هایپرتروفی خوش خیم پروستات نامیده می شود. در نهایت پروستات بزرگ شده ممکن است با توسعه به سمت مثانه باعث انسداد در خروجی ادرار شود.

علائم بیماری:

- ۱- بعد از اتمام ادرار، احساس می کنید ادرارتان کاملا خالی نشده است.
- ۲- با فاصله زمانی کمتر از ۲ ساعت دوباره مجبور هستید برای ادرار کردن به دستشویی بروید.
- ۳- هنگام ادرار کردن چند بار ادرار قطع و دوباره شروع

۴- نگه داشتن ادرار سخت شده است.

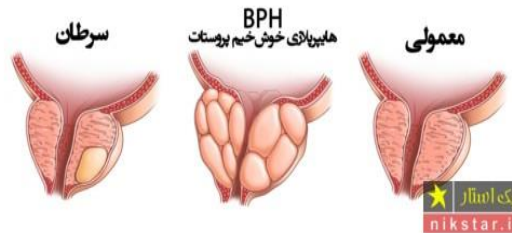
۵- فشار جریان ادرار نسبت به قبل کم شده است.

۶- وقتی برای ادرار کردن به دستشویی میروید برای شروع ادرار مجبورید زور بزنید.

۷- بعد از رفتن به رختخواب چندین بار مجبورید برای ادرار کردن بلند شوید.

۸- سوزش ادرار دارید.

۹- ادرار قطره قطره می آید.



چگونگی تشخیص بزرگی خوش خیم پروستات:

- ۱- شرح حال کامل
- ۲- معاینه از طریق مقعد توسط پزشک متخصص
- ۳- سونوگرافی (جهت سونوگرافی پروستات مثانه بیمار باید پر باشد)

درمان:

بیماری پروستات فقط از زمانی که منجر به بروز علائم شدید یا اینکه باعث بروز اختلال در عملکرد کلیه ها شود، باید تحت درمان قرار گیرد. قدم اول درمان، درمان دارویی است که باعث بهتر شدن جریان ادرار می گردد.

درمان دارویی برای مدتی عمل جراحی را به تعویق می اندازد اما در نهایت شدیدترین روش درمانی جراحی می باشد. نوع جراحی نیز با توجه به نظر پزشک معالج

می تواند به دو نوع باز و بسته انجام شود.

۱- نوع بسته جراحی که به عنوان TURP مشهور است بیشتر انجام می شود و زمان نقاهت بیماری نیز کمتر می باشد

۲- در روش باز، بزرگی غده پروستات خارج می گردد اما در روش بسته قسمت های مرکزی پروستات که باعث ایجاد فشار و تنگی بر مجرای ادراری شده اند به وسیله دستگاه مخصوصی از طریق پیشابرا خارج می گردد. جهت تعیین آسیب شناسی به آزمایشگاه ارسال می گردد.

آموزش بعد از جراحی پروستات:

- ۱- مصرف آنتی بیوتیک طبق دستور پزشک
- ۲- در صورت قطع ادرار حتما به پرستار اطلاع داده شود.
- ۳- در صورت ایجاد لخته و متوقف شدن عملکرد سوند ادراری حتما به پرستار اطلاع دهید.
- ۴- بعد از عمل ادرار خونی رنگ خواهد بود (قرمز روشن) و سپس به رنگ جای درآمده و ظرف یک هفته کمرنگ تر خواهد شد

داروها:

بعد از عمل پروستات داروهای که برای بیماران تجویز می شود شامل آنتی بیوتیک ها، داروهای مسکن و گاهی ملین ها می باشد.

آنتی بیوتیک ها باید طبق دستور پزشک معالج به موقع مصرف گردد و داروهای مسکن نیز در صورت درد استفاده می شود. وقتی فنازوپریدین که به عنوان مسکن سوزش ادراری برای بیماران تجویز می شود باید به بیمار آگاهی داد که باعث نارنجی شدن رنگ ادرار می شود. در صورت مصرف داروهای از قبیل آسپرین یا اسویکس یا وارفارین قبل از شروع مجدد