

## پروستات چیست؟ و چرا بزرگ میشود؟

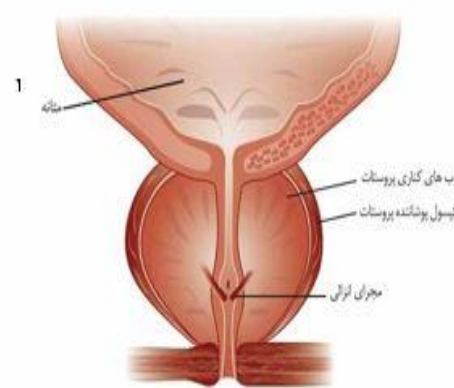
غده‌های است که در گردن مثانه قرار گرفته و عملکرد آن ترشح فروکتوز، پروستاگلندینها، مواد ضد میکروبی و مواد دیگر از جمله ترشح مایع منی است. با بزرگ شدن و فشار به گردن مثانه، راه عبور ادرار تنگ و یا بسته شده و خروج ادرار با مشکل روبرو میشود. بزرگی خوش خیم پروستات هیپرپلازی خوش خیم پروستات BPH بعد از 50 سالگی بروز میکند و 55-50 در صد مردان دچار این مشکل میشوند. بیشترین میزان بروز آن در سن 80-75 سالگی است.



1



علت این بیماری نامعلوم است، اما دانشمندان معتقدند که عوامل هورمونی (تغییرات هورمونی)، عدم تعادل هورمونهای مردانه، عفونتهای مزمن ادراری، عوامل اقتصادی، اجتماعی و اثرات نژادی در بروز آن تاثیر دارند. پیشگیری خاصی برای این بیماری وجود ندارد. با مراجعه به موقع و گرفتن شرح حال و معاینه از طریق مقعد (رکتال) توسط پزشک و انجام سونوگرافی میتوان به بزرگی و بیماریهای دیگر پروستات پیرد و اقدام به درمانهای بعدی نمود



2

## علائم و نشانه ها

تکرر ادرار، احساس نیاز فوری به دفع ادرار، ادرار شبانه بیش از یکبار، احساس فشارهای شکمی، کاهش فشار جریان ادرار، بند آمدن ادرار، قطره ادرار کردن پس از پایان دفع ادرار، عدم احساس تخلیه کامل ادرار، احتباس شدید ادراری، عفونتهای مکرر ادرار و در صورت عدم درمان، گشاد شدن لگنجهای کلیه ها، صدمه به کار کلیهها و عواقب بعدی نارسایی کلیه میباشد. تغییرات ساختمان مثانه و تشکیل سنگ در مثانه نیز از دیگر عوارضی است که ممکن است رخ دهد.

## تشخیص بیماری

اخذ شرح حال دقیق و معاینه پروستات، سونوگرافی و سیستوسکوپی سه روش اصلی تشخیص این بیماری هستند.

## درمان

درمان بزرگی خوشخیم پروستات بستگی به شدت علائم و عوارض و علائم ناشی از آن، سن و شرایط عمومی بیمار دارد. ابتدا از درمان دارویی استفاده میشود. در صورت عدم بهبودی و ایجاد انسداد مسیر ادراری، برحسب اندازه پروستات و علائم و شرایط بیمار، از دو روش رایج جراحی پروستات پروستاتکتومی استفاده میشود.

1- تراشیدن پروستات با ابزارهای مخصوص از طریق مجرای ادرار TUR

2- روش جراحی باز و در آوردن کامل پروستات (جراحی شکمی)

3

## مراقبتهای بعد از عمل در بیمارستان

تا 24 ساعت در تخت استراحت خواهید کرد و در صورت درد، به شما مسکن تزریق خواهد شد. - بعد از عمل، مرتب سرفه کنید و تنفس عمیق داشته باشید. در هنگام سرفه، کشیدن نفس عمیق و یا تمرینات تنفسی با دست یا با یک بالش کوچک، محل جراحی خود را حمایت کنید. جهت پیشگیری از تشکیل لخته در پاها، ممکن است برای شما جوراب طبی کشی تجویز شود. ابتدا پاها را کمی (15 تا 30 درجه) بالا بیاورید و سپس جوراب را بپوشید. موقع پوشیدن، جوراب نباید چین و چروک داشته باشد تا فشاری به رگهای پا وارد نشود. روزی دو بار به مدت 20 دقیقه آن را باز کنید و سپس مجدداً بپوشید. - ادرار شما برای چند روزی خونی خواهد بود که یک امر طبیعی است، لذا نگران نباشید. برای جلوگیری از لخته شدن خون (که موجب انسداد ادرار میشود)، از راه سوند فولی (سه راهه) مثانه شستشو داده میشود تا ادرار به راحتی خارج گردد. معمولاً پس از چند روز پزشک دستور خارج نمودن سوند ادراری را میدهد، اما ممکن است در مواردی با سوند ادراری مرخص شوید.

4



به محض اجازه پزشک، با کمک پرستار از تخت خارج شوید. با قدم زدن، روند بهبودی بیماری تسریع میشود و از لخته شدن خون در عروق پاها جلوگیری میشود. معمولاً پس از چند روز پزشک دستور خارج نمودن سوند ادراری را میدهد، اما ممکن است در مواردی با سوند ادراری مرخص شوید. هنگام راه رفتن کیسه ادرار باید پائینتر از سطح بدن باشد، ولی مواظب باشید. کشیده نشود و به محض اینکه دو سوم کیسه پر شد، میبایست تخلیه گردد.

## آموزش مراقبت از خود در منزل

در منزل بهطور مرتب راه بروید، تحرك داشته باشید و از نشستن به مدت طولانی بیش از دو ساعت خودداری فرمایید. هنگام دفع زور ننزید و با رعایت رژیم غذایی نظیر سبزیجات و میوهجات و یا با مصرف ملین طبق نظر پزشک، از پیدایش یبوست جلوگیری کنید. رژیم غذایی شما معمولی خواهد بود مگر پزشکتان نظر دیگری داشته باشد. مایعات زیاد بنوشید 8 تا 10 لیوان تا ادرار رقیق شود. بعد از شروع مصرف مایعات، از آب، چای کمزنگ، آب کمبوت (سیب، گلابی، آناناس) استفاده کنید

5

- مرتب با ورزشهای پرینه مثل جمع کردن و شل کردن عضلات باسن، و ایستادن و نشستن، عضلات ناحیه باسن را تقویت کنید. 10 بار در ساعت (هر روز دوش بگیرید و برای تسکین ناراحتی ناحیه پرینه از لگن آب گرم طبق نظر پزشک میتوانید استفاده کنید.

هنگام ادرار کردن، جریان ادرار را قطع و وصل کنید. این کار به تقویت اسفنکترها و کنترل ادرار کمک میکند. - تا مدتی ممکن است بیاختیاری ادرار داشته باشید؛ این امری طبیعی است بنابراین نگران نباشید. این نوع بی اختیاری مدتی طول میکشد و به مرور برطرف خواهد شد. - 8 هفته بعد از جراحی مجاز به فعالیت جنسی هستید. در صورت ناتوانی جنسی از مشاوره پزشک کمک بگیرید.

تعویض پانسمان در منزل یا درمانگاه باید با روش استریل انجام شود. - داروهایی که برایتان تجویز شده را به موقع استفاده کنید و مقدار آن را کم و یا زیاد نکنید. چنانچه مصرف دارویی را فراموش کردید، اگر نزدیک به ساعت بعدی است آن را نخورید و داروی ساعت بعدی را مصرف کنید.



6



## شرکت سلامت، بهداشت و درمان صنعت و معدن نوین

تهران، ولی عصر بالاتر از چهارراه ولی عصر

کوچه نیکویی پلاک 2

تلفن گویا : 8-66469246

- اندازهگیری درجه حرارت از راه مقعد، تنقیه، رکتال تیوب لوله مخصوص دفع گاز از روده و شیاف ممنوع می باشد.

- در صورت پیدایش عالیم و نشانه هایی مثل بسته شدن راه ادرار، احساس پری در مثانه، احساس نیاز به دفع ادرار، اسپاسم گرفتگی عضالت مثانه، نشت ادرار اطراف سوند، کاهش ادرار یا قطع ادرار در کیسه به مدت 4 ساعت و عالیم عفونت ادراری شامل تب، لرز، گیجی و بیقراری فوراً به جراح خود گزارش دهید.

- تا 4 تا 6 هفته از بلند کردن اجسام سنگین خودداری کنید و فعالیت‌های خود را به مرور افزایش دهید.



- از رانندگی در جاده‌های پر دست انداز خودداری کنید و حد مجاز رانندگی حداکثر 2 ساعت می باشد. - جواب نمونه پروستات ارسالی به آزمایشگاه را بعد از 10-14 روز، از بخش پاتولوژی دریافت و به پزشک خود نشان دهید. - به تاریخ ویزیت بعدی که برای شما تعیین شده توجه کنید و در آن تاریخ مراجعه نمایید.

تندرست باشید