

## دستور العمل خود مراقبتی در مورد بیماری پرستات (BPH)

تعریف خود مراقبتی : مجموعه ای از اعمالی که فرد به صورت اکتسابی و آگاهانه جهت خود و فرزندان و خانواده اش انجام می دهد تا از لحاظ جسمی، روانی و اجتماعی سالم بمانند. در صورت ابتلا به بیماری و بستری در بیمارستان با آموزش های دریافتی حین بستری و زمان ترخیص از سلامت خود و خانواده اش محافظت نماید.

**تعریف بیماری:** غده پرستات در مسیر مجاری ادراری همه ی مردان قرار داد و با افزایش سن این غده بزرگ می شود و در برخی مردان مشکلاتی در ادرار کردن ایجاد می کند.

### علائم اولیه:

۱- احساس پر بودن مثانه ولی ناتوانی در ادرار کردن

۲- سوزش در ادرار

۳- ادرار قطره قطره و زور زدن زیاد هنگام ادرار

۴- کوتاه بودن زمان ادرار و مراجعه جهت ادراری در ساعتی حتی کمتر از ۲ ساعت به خصوص در شب ها

۵- تخلیه نا کامل ادرار

### آموزش خود مراقبتی حین و زمان بستری و ترخیص توسط پزشک و پرستار:

- یک برنامه غذایی متعادل داشته باشید همراه با میوه و سبزیجات و غذاهای کم چرب
- به مدت ۲۰-۱۰ دقیقه چند بار در روز در لگن تمیز آب گرم بنشینید.
- از مصرف مواد غذایی و نوشابه هایی که اثر افزایش حجم ادرار را دارند مانند قهوه، شکلات، گوشت قرمز، نمک، لبنیات، ماءالشعر، چای، نوشابه، ادویه جات، مایعات الکلی بپرهیزید.
- از نشستن طولانی مدت و از زور زدن هنگام اجابت مزاج بپرهیزید.
- از انجام ورزش های سنگین و پیاده روی طولانی بپرهیزید.
- از بلند کردن اجسام سنگین بپرهیزید.
- مصرف به موقع داروهای تجویز شده توسط پزشک
- در طول ایام حاد بیماری از تماس یا تحریک جنسی بپرهیزید.

از انجایی که این بیماری قابلیت عود مجدد دارد پیگیری تا مدت ۶ ماه الی ۱ سال ضروری می باشد.  
سالانه یکبار توسط پزشک معالج جهت انجام آزمایش خون از نظر پرستات و معاینه پرستات به پزشک  
مراجعه نمایید.

در صورت مشاهده علائم زیر به پزشک مراجعه نمایید:

- بی اختیاری در ادرار، وجود خون در ادرار، دردهای مبهم زیر شکم هنگام برقراری ارتباط جنسی، امتداد  
ادرار و درد شدید، ضعف و بی حالی شدید، کاهش استعما و کاهش وزن

در صورت داشتن هر گونه سوال با شماره بیمارستان تماس حاصل فرمائید.

۰۷۱۳۶۲۹۳۷۰۰-۰۷۱۳۶۲۹۳۷۰۱

واحد آموزش سلامت بیمارستان فرهمندفر

«سلامتی شما آرزوی ماست»