



بسمه تعالی
دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی
مرکز آموزشی درمانی شهید دکتر فقیهی



عنوان سند: آموزش خود مراقبتی در بزرگ شدن خوش خیم غده پروستات (BPH)

تاریخ ابلاغ	تاریخ آخرین بازنگری	تاریخ بازنگری بعدی	صفحه	کد
۱۳۹۹/۲/۲۰	۱۴۰۱/۲/۵	۱۴۰۲/۲/۵	۱ از ۹	INS-PR-46/A

تعریف بزرگ شدن خوش خیم غده پروستات:

پروستات عضوی از دستگاه تناسلی مردانه است و به اندازه و شکل گردو کوچک، که در ابتدای مجرای ادراری در لگن خاصره قرار دارد. اندازه این غده از حدود چهار سالگی به علت تغییرات هورمونی شروع به افزایش می کند. اگر چه بزرگی پروستات در همه مردان رخ می دهد ولی همیشه و در همه افراد موجب ایجاد علائم نمی شود.

علل شایع بروز بزرگ شدن خوش خیم غده پروستات:

- تاثیر برخی هورمونها به ویژه هیپروتستسترون
- ژنتیک
- مصرف غذاهای پرچرب
- قرار گرفتن در معرض ویروس ها و یا مواد شیمیایی صنعتی و امواج ماوراء بنفش
- سابقه بیماری پروستات

علائم:

- کاهش جریان ادرار
- سوزش ادرار
- قطره قطره دفع شدن ادرار
- تکرر ادرار که بیشتر در شب اتفاق می افتد
- درد پایین کمر، لگن یا بالای ران
- درد یا ناراحتی هنگام نشستن، که به دلیل بزرگی پروستات ایجاد می شود
- انسداد دو طرفه
- نارسایی کلیه
- خون در ادرار

تشخیص:

- علائم بالینی



بسمه تعالی
دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی
مرکز آموزشی درمانی شهید دکتر فقیهی



عنوان سند: آموزش خود مراقبتی در بزرگ شدن خوش خیم غده پروستات (BPH)

تاریخ ابلاغ	تاریخ آخرین بازنگری	تاریخ بازنگری بعدی	صفحه	کد
۱۳۹۹/۲/۲۰	۱۴۰۱/۲/۵	۱۴۰۲/۲/۵	۲ از ۹	INS-PR-46/A

- عکس از کلیه و مجاری ادراری
- سونوگرافی
- آزمایش خون (PSA)
- نمونه گیری از بافت
- معاینه پروستات از راه مقعد

درمان:

- دارو درمانی
- عمل جراحی و برداشتن پروستات

دارویی: داروهایی که باعث گشاد شدن مجرا و یا کوچک شدن پروستات می شوند.

جراحی: در صورتی که بزرگی پروستات با دارو درمان نشود یا همراه با سنگ مثانه، برگشت ادرار به داخل کلیه، عفونت های ادراری مکرر، خونریزی مکرر ادراری یا احتباس ادراری مکرر باشد نیاز به جراحی وجود دارد.

جراحی به دو روش باز و بسته (اندوسکوپیک) قابل انجام است.

جراحی باز از طریق قسمت پائینی جدار شکم انجام می شود و کل پروستات خارج می گردد ولی جراحی بسته یا اندوسکوپیک پروستات (TURP) از طریق مجرای ادراری انجام می شود. در این روش پروستات به صورت لایه لایه تراشیده می شود.

انتخاب نوع عمل (باز یا بسته) توسط جراح بر حسب اندازه پروستات و یافته های موقع معاینه و سیستوسکوپی (مشاهده مثانه با دستگاه مخصوص) قبل از عمل انجام می شود، مقدور است.

نکات آموزشی:

در صورت مشاهده هر کدام از علائم فوراً به پزشک اطلاع داده شود:

- شوک
- خونریزی
- بی اختیاری تشکیل لخته در ساق پا
- خروج قطره قطره ادرار



بسمه تعالی
دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی
مرکز آموزشی درمانی شهید دکتر فقیهی



عنوان سند: آموزش خود مراقبتی در بزرگ شدن خوش خیم غده پروستات (BPH)

کد	صفحه	تاریخ بازنگری بعدی	تاریخ آخرین بازنگری	تاریخ ابلاغ
INS-PR-46/A	۳ از ۹	۱۴۰۲/۲/۵	۱۴۰۱/۲/۵	۱۳۹۹/۲/۲۰

- درد
- یبوست
- عفونت که علائم آن شامل تب، لرز، قرمزی محل عمل و حساسیت در لمس در قسمت برش جراحی می باشد.

عوارض عمل جراحی :

- بی اختیاری ادراری که پس از کشیدن سوند مجرا مشخص می شود در اکثر موارد خودبخود بهبود می یابد
- احتمال خونریزی تا ۲ هفته بعد از عمل وجود دارد، در صورتی که پس از خارج کردن سوندها دچار احتباس ادراری شدید و یا دچار خونریزی شدید ادراری شدید، فوراً به پزشک معالج مراجعه نمایید .
- پس از عمل جراحی مایع منی هنگام نزدیکی تخلیه نمی شود و با ادرار کردن پس از نزدیکی مایع منی همراه ادرار تخلیه می گردد و خطری برای بیمار ندارد.

آموزش حین ترخیص:

- در صورت مشاهده هر کدام از علائم نشان دهنده عفونت فوراً به پزشک مراجعه شود این علائم شامل:
 - تب
 - قرمزی در محل برش جراحی
 - تورم در محل برش جراحی
 - درد در محل برش جراحی
 - گرمی پوست در محل برش جراحی در هنگام لمس



بسمه تعالی
دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی
مرکز آموزشی درمانی شهید دکتر فقیهی



عنوان سند: آموزش خود مراقبتی در بزرگ شدن خوش خیم غده پروستات (BPH)

تاریخ ابلاغ	تاریخ آخرین بازنگری	تاریخ بازنگری بعدی	صفحه	کد
۱۳۹۹/۲/۲۰	۱۴۰۱/۲/۵	۱۴۰۲/۲/۵	۴ از ۹	INS-PR-46/A

- خروج ترشحات چرکی در محل برش جراحی می باشد.
- در هنگام مراجعه به مرکز درمانی حتما مدارک قبلی و داروهای مصرفی را به همراه داشته باشید.
- داروها به موقع و سر وقت مصرف شود و در صورت وجود هر گونه عارضه ای و حساسیت به دارو با پزشک مشورت شود. بنابراین طبق راهنمایی های لازم زمان ترخیص و با مراجعه به برگه طرح ترخیص بیماران (که مقدار و زمان دقیق مصرف داروها در آن توضیح داده شده است)، مقدار صحیح دارو را به بیمار بدهید. جهت تنظیم دقیق ساعت دارو و آنتی بیوتیک می توان از ساعت زنگ دار استفاده کرد. اگر یک نوبت از دارو فراموش شد، به محض یادآوری دارو را به بیمار بدهید، در غیر اینصورت از دو برابر کردن مقدار دارو در نوبت بعد پرهیز کنید.

- آموزش های ویژه

رژیم غذایی:

- جهت پیشگیری از غلیظ شدن ادرار توصیه می شود بیمار روزانه آب فراوان مصرف کند.
- بیمار بیشتر از گذشته از میوه ها و سبزیجات استفاده کند.
- جهت پیشگیری از یبوست، بیمار رژیم غذایی پرفیبر مصرف کند.
- از مصرف الکل خودداری شود.
- چربی کمتر مصرف شود.
- در صورت مصرف گیاهان دارویی با پزشک خود مشورت شود.
- عوارض جانبی داروها را به بیمار تاکید شود.

سایر نکات آموزشی:

- بعد از عمل ممکن است ادرار خونی رنگ و بعد از آن به تدریج کم رنگ خواهد شد، پس نگران نباشد.
- ممکن است بعد از خارج کردن سوند کمی بی اختیاری ادراری بوجود آید، که این امر با انجام ورزشهای مخصوص انقباض و انبساط بهبود می یابد.
- ورزش های سبک انجام شود.
- سیگار کشیدن متوقف شود.



بسمه تعالی
دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی
مرکز آموزشی درمانی شهید دکتر فقیهی



عنوان سند: آموزش خود مراقبتی در بزرگ شدن خوش خیم غده پروستات (BPH)

تاریخ ابلاغ	تاریخ آخرین بازنگری	تاریخ بازنگری بعدی	صفحه	کد
۱۳۹۹/۲/۲۰	۱۴۰۱/۲/۵	۱۴۰۲/۲/۵	۹ از ۵	INS-PR-46/A

- نشستن به مدت طولانی بیش از ۲ ساعت توصیه نمی شود.
- داروهای تجویز شده را مرتب مصرف نماید.
- معمولا تا ۶ هفته بعد از عمل از فعالیت جنسی پرهیز شود.
- ۴-۶ هفته بعد از عمل از بلند کردن اجسام سنگین خودداری شود.
- از رانندگی به مدت طولانی و بیش از ۲ ساعت خودداری شود.
- در صورت داشتن هر کدام از علائم زیر به پزشک مراجعه شود.

- کاهش میزان ادرار
- ادم یا ورم در پاها
- فشار خون بالا
- افزایش وزن

زمان راه رفتن بعد از عمل:

از صبح روز بعد از عمل بیمار می تواند به تدریج و با کمک دیگران راه برود. برای این کار باید با راهنمایی پزشک یا پرستار، سوند ها را موقتا بسته و آنها را به دست خود گرفته و آرام راه برود.

رژیم غذایی پس از عمل :

اولین شب بعد از عمل معمولا نباید چیزی خورده شود.. از صبح روز بعد، بتدریج از مایعات استفاده شود و در صورت عدم حالت تهوع و استفراغ، از ظهر غذاهای معمولی را استفاده شود.

پس از عمل چند روز باید بستری بود؟

این بستگی به روند بهبود بیمار دارد و معمولا بیمار چهار الی هفت روز بستری خواهید شد. در این زمان سوند و سایر لوله ها را با نظر پزشک جراح بتدریج خارج می شوند و بیمار فقط با یک سوند مرخص می شود. در عملهای بسته، زمان ترخیص زودتر است.

زمان شروع به کار بعد از عمل:

حدود هفت الی ده روز پس از عمل، آخرین سوند خارج می شود و یک هفته پس از آن بیمار می تواند به فعالیت های عادی خود برگردد.



بسمه تعالی
دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی
مرکز آموزشی درمانی شهید دکتر فقیهی



عنوان سند: آموزش خود مراقبتی در بزرگ شدن خوش خیم غده پروستات (BPH)

تاریخ ابلاغ	تاریخ آخرین بازنگری	تاریخ بازنگری بعدی	صفحه	کد
۱۳۹۹/۲/۲۰	۱۴۰۱/۲/۵	۱۴۰۲/۲/۵	۶ از ۹	INS-PR-46/A

زمان تعویض پانسمان:

دوروز بعد می توان پانسمان پس از عمل را برداشت واز این زمان به بعد، معمولا نیاز به پانسمان زخم وجود ندارد مگر اینکه به علت مشکل خاصی، پزشک آنرا توصیه کند گاهی این زمان تا پنج روز ادامه دارد.

زمان حمام گرفتن:

تا زمانی که در بیمار دربخش بستری است نباید به حمام برود ولی پس از ترخیص می تواند به حمام برود . در این رابطه، حتما با نظر پزشک جراح، گاهی این زمان تا پنج روز ادامه دارد.

زمان خارج کردن بخیه ها:

در صورتی که بیمار به طریقه باز عمل شده باشد ، بخیه ها هفت الی ده روز بعد خارج می شوند. در روش بسته ،برشی در کار نیست. در روش باز یک برشی به طول حدود ده سانتی متر در زیر ناف ایجاد می شود که اثر آن به تدریج و طی ۶ ماه کمرنگ می شود.

احتمال عود بزرگی غده پروستات بعد از عمل:

این احتمال بسیار کم است . البته یکی از عوارض عمل پروستات ،تنگ شدن مجرای ادراری است که خود را باهمان علائم قبلی (باریک شدن وقطره قطره آمدن ادرار)نشان می دهد وممکن است به اشتباه تصور شود که بزرگی پروستات عود کرده است.این عارضه نادر است ودرمان آن به صورت اندوسکوپیک (جراحی بسته) ومعمولا آسان است.

- جهت رفع هر گونه ابهام و سوال در رابطه با بیماری، داروها و .. شماره داخلی بخش (۳۲۱۲۵۴۱۱) می باشد.



بسمه تعالی
 دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی
 مرکز آموزشی درمانی شهید دکتر فقیهی



عنوان سند: آموزش خود مراقبتی در بزرگ شدن خوش خیم غده پروستات (BPH)

تاریخ ابلاغ	تاریخ آخرین بازنگری	تاریخ بازنگری بعدی	صفحه	کد
۱۳۹۹/۲/۲۰	۱۴۰۱/۲/۵	۱۴۰۲/۲/۵	۷ از ۹	INS-PR-46/A

- برای خارج کردن سوندها وسایر لوله ها حتما به پزشک معالج خود مراجعه شود. خارج کردن زودتر از موعد یا بدون اطلاع پزشک ممکن است عواقب وخیمی به دنبال داشته باشد.
- در صورتی که پس از خارج کردن سوندها دچار احتباس ادراری یا نشت ادرار از محل سوند شکمی یا لبه های زخم وجود داشت ،فورا به پزشک معالج مراجعه شود.
- پس از آماده شدن جواب پاتولوژی غده پروستات، حتما جواب آنرا به رویت پزشک معالج رسانده شود.
- در صورت مصرف داروهای ضد انعقاد نظیر پلاویکس، اسویکس ویا آسپرین برای شروع مجدد حتما از پزشک معالج کسب تکلیف شود.
- در صورت تب بیش از ۳۸ درجه به پزشک معالج مراجعه شود.

برونر و سودارث. پرستاری داخلی- جراحی کلیه و مجاری ادراری. ترجمه دریا دخت مسرور. تهران: نشر بشری، ۱۳۹۸. آموزش به بیمار (دکتر خدیجه نصریانی) ۱۳۹۴	منابع و مراجع
افسون توفیق(مسئول آموزش به بیمار)- سارا همتی پور(سرپرستار جراحی یورولوژی)	تهیه کنندگان
دکتر داریوش ایرانی(فوق تخصص جراحی یورولوژی)	تایید کننده



بسمه تعالی
دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی
مرکز آموزشی درمانی شهید دکتر فقیهی



عنوان سند: آموزش خود مراقبتی در بزرگ شدن خوش خیم غده پروستات (BPH)

کد	صفحه	تاریخ بازنگری بعدی	تاریخ آخرین بازنگری	تاریخ ابلاغ
INS-PR-46/A	۸ از ۹	۱۴۰۲/۲/۵	۱۴۰۱/۲/۵	۱۳۹۹/۲/۲۰



پروستات نرمال

پروستات بزرگ شده