

Generalități

- Pierderile de urină au loc de cele mai multe ori în timpul unor mișcări precum cele atunci când vă ridicați sau vă aplecați sau în timp ce tușiți, râdeți și strănutați.
- Distribuțiți cantitatea de lichide (aprox. 1,5 până la 2 litri pe zi) pe toată durata unei zile, pentru ca diureza principală să nu aibă loc pe timpul nopții.
- În poziție întinsă, vezica dvs. poate reține un anumit volum de urină, motiv pentru care de cele mai multe ori, pe timpul nopții nu aveți nevoie de absorbante pentru incontinență urinară. Cu toate acestea, la început, pentru siguranță, așezați un urinar lângă pat.
- Activitățile sportive în timpul cărora sunt solicitați mușchii abdominali pot fi reluate la aprox. 6 săptămâni după scoaterea cateterului.
- La început, sunt posibile mici cantități de sânge inofensive în urină; în caz de sângerări puternice (urina este de culoare roșu căpșună, respectiv cheaguri de sânge), dureri sau retenție bruscă de urină, vă rugăm să veniți imediat la un departament urologic/ departamentul de îngrijire ambulatorie!

În cele din urmă, dorim să indicăm faptul că în cazul celor de mai sus este vorba de recomandări generale. În eventualitatea în care din istoricul personal de boală rezultă alte recomandări personalizate, acestea au fost discutate cu dvs. în cadrul discuției de externare.

Vă dorim însănătoșire grabnică!

Echipa dvs. curantă



CASETĂ TEHNICĂ

Titular suport media: NÖ LANDESGESUNDHEITSAGENTUR • Locul publicării: 3100 St. Pölten • Credite imagini: iStock

Versiunea 06/2021

Informație externare

Conduita după o prostatectomie radicală



L
G

A

Stimate pacient,

vi s-a efectuat o prostatectomie radicală, iar prostata, glanda seminală și sfincterul urinar intern au fost îndepărtate. Sfincterul urinar extern (planșeu pelvian) nu a fost îndepărtat.

După scoaterea cateterului urinar, este foarte probabil să pierdeți temporar urină. Cantitatea și durata diferă de la persoană la persoană.

Pentru a influența favorabil succesul vindecării și pentru a evita pe cât posibil sângerările tardive din plaga apărută în urma operației și complicațiile, începând din ziua externării și timp de 6 săptămâni trebuie să respectați următoarele:

- beți lichide din abundență
- evitați presarea în timpul defecării (scaunul trebuie să fie moale)
- fără deplasări lungi cu mașina, ture de bicicletă (nici biciclete staționare), fără deplasări cu tractorul
- menajare corporală, nu ridicați mai mult de 5 kg, fără activități sau tipuri de sport care pot mări presiunea în abdomenul inferior, fără lucru în grădină
- fără băi complete (dușurile sunt permise), fără saună, băi cu aburi, vizite la piscină, fără cure
- fără medicamente anticoagulante timp de cel puțin 2 săptămâni, dacă medicul nu a specificat altfel
- fără alcool

Pentru a redobândi rapid controlul asupra funcției vezicii, vă rugăm ca după scoaterea cateterului permanent să efectuați următoarele exerciții pentru sfincterul urinar:

- Încercați să simțiți sfincterul urinar strângându-l ca și cum ați vrea să întrerupeți jetul urinar. Mențineți această tensionare timp de 10 secunde și apoi relaxați-l.
- Dacă nu vă reușește acest exercițiu, contractați anusul, ridicați-l spre interior și mențineți această tensionare timp de 10 secunde.

Trebuie să efectuați aceste exerciții pe parcursul zilei distribuite în 100 de runde.

Pentru a fi cât mai puțin restricționat în activitățile dvs., există mijloace ajutătoare pentru a capta pierderea urinară spontană. Personalul de îngrijire îndrumător vă va instrui cu privire la manevrarea absorbantelor speciale.