

Genel bilgiler

- İdrar sızıntısı genellikle ayağa kalkma, eğilme gibi hareketler sırasında veya öksürürken, gülerken veya hapşırırken meydana gelir.
- Sıvı alma miktarınızı (günde yaklaşık 1,5 ila 2 litre) gün içine yayın, bu sayede uzun süreli idrara çıkma gece boyunca gerçekleşmez.
- Yatay konumda mesaneniz belirli bir hacimde idrar tutabilir, bu nedenle çoğunlukla geceleri pedlere ihtiyacınız olmayacaktır. Ancak, güvenlik amaçlı başlangıçta yatağın yanına bir idrar şişesi yerleştirin.
- Karın kaslarını kullanan spor aktivitelerine kateterin çıkarılmasından yaklaşık 6 hafta sonra yeniden başlanabilir.
- İdrarda hafif kan görülmesi başlangıçta oldukça olası ve zararsızdır, ancak ağır kanama (idrarin kıpkırmızı olması veya kan pıhtısı oluşması), ağrı veya ani idrar yapma davranışı durumunda lütfen derhal bir üroloji bölümüne/ polikliniğine başvurun!

Ayrıca, buradaki ifadelerin genel tavsiyeler olduğunu belirtmek isteriz. Size özel başka tavsiyelerde bulunulmasını gerektiren bir tıbbi geçmişe sahipseniz, bunlar taburcu görüşmesi sırasında size iletilmiş olacaktır.

Size sağlıklı bir iyileşme Sağlıklı bir iyileşme dönemi diliyoruz!

Tedavi ekibiniz

Taburcu bilgileri

Radikal prostatektomi sonrasındaki davranışlar



BASKI BİLGİLERİ
Medya sahibi: NÖ LANDESGESUNDHEITSAGENTUR
Yayın yeri: 3100 St. Pölten · Fotoğrafın kaynağı: iStock

Versiyon 06/2021

L
G

A

RADİKAL PROSTATEKTOMİ SONRASINDAKİ DAVRANIŞLAR

Sayın hasta,

Radikal prostatektomi geçirdiniz ve bu ameliyatla prostat, sperm kesesi ve mesane büzücü kası alınmıştır. Dış mesane büzücü kası (pelvik taban) korunmuştur.

İdrar sondasının çıkarılmasından sonra, geçici olarak idrar kaçırma olasılığınız çok yüksektir. Ancak, bunun kapsamı ve süresi kişiden kişiye değişir.

RADİKAL PROSTATEKTOMİ SONRASINDAKİ DAVRANIŞLAR

İyileşme başarısını olumlu yönde etkilemek ve ameliyat yarasından sonradan olacak kanamaları ve komplikasyonları mümkün olduğunca önlemek için, taburcu olduğunuz günden itibaren 6 hafta boyunca aşağıdakilere dikkat etmelisiniz:

- Bol miktarda sıvı tüketin
- Dışkılama sırasında baskıdan kaçının (dışkı yumuşak olmalıdır)
- Uzun süre araba sürmekten, bisiklete binmekten (egzersiz bisikleti bile değil), traktör sürmekten kaçının
- Fiziksel olarak istirahat edin, 5 kg'dan ağır yük kaldırmayın, alt karın bölgesinde basıncı artıracak aktiviteler veya spor yapmayın, bahçe işleri yapmaktan kaçının
- Doktor tarafından aksi belirtilmedikçe, en az 2 hafta boyunca tam olarak banyo yapmayın (duşa izin verilir),
- sauna, buhar banyosu, yüzme havuzuna, spaya gitmeyin, kan sulandırıcı ilaçlar kullanmayın
- Alkol kullanmayın

RADİKAL PROSTATEKTOMİ SONRASINDAKİ DAVRANIŞLAR

Mesane fonksiyonunuz üzerindeki kontrolünüzü hızlı bir şekilde yeniden kazanmak için, kalıcı sonda çıkarıldıktan sonra lütfen aşağıda verilen mesane kapatma kas eğitimini uygulayın:

- Mesane büzücü kasınızı sanki idrar akışını kesmeye çalışıyormuş gibi sıkarak hissetmeye çalışın. Bu gerginlikte 10 saniye bekleyin ve sonra tekrar bırakın.
- Bu egzersizde başarılı olamazsanız, anüsünüzü sıkıştırın, içeri doğru çekin ve bu gerginliği 10 saniye boyunca tutun.

Bu egzersizleri gün boyunca 100 kez yapmalısınız.

Aktivitelerinizin mümkün olduğunca az kısıtlanmasını sağlama adına, idrar kaçırmayı önlemeye yardımcı araçlar vardır. Bakım personeli, özel pedlerin kullanımı konusunda sizi bilgilendirecektir.