

Opštenito

Učestalo mokrenje nastupa tokom kretanja, prilikom ustajanja iz kreveta, saginjanja ili kašljanja, smijanja i kihanja.

- Svoju količinu tečnosti (cca. 1,5 do 2 litre vode na dan) podijelite preko cjelokupnog dana kako ne bi došlo do mokrenja tokom noći.
- U ležećem položaju Vaš mjehur može da zadrži određeni volumen tečnosti, zato Vam tokom noći ulošci neće biti potrebni. No u početku za svaki slučaj noću stavite flašu za mokrenje pokraj kreveta.
- Sportske aktivnosti, pri kojima se trbušni mišići napinju, mogu se vršiti cca. 6 sedmica nakon odstranjivanja katetera.

- Blaga krvarenja u mokraći su na početku jako moguća i bezopasna, kod jačeg krvarenja (malinasto crvena mokraća, odn. stvaranje ugrušaka u krvi), bolova ili kod iznenadnih promjena pri mokrenju, odmah se obratite našem odjeljenju/ našoj ambulanti!

Nadamo se da smo ovom informacijom odgovorili na Vaša moguća pitanja te Vam želimo brz oporavak!

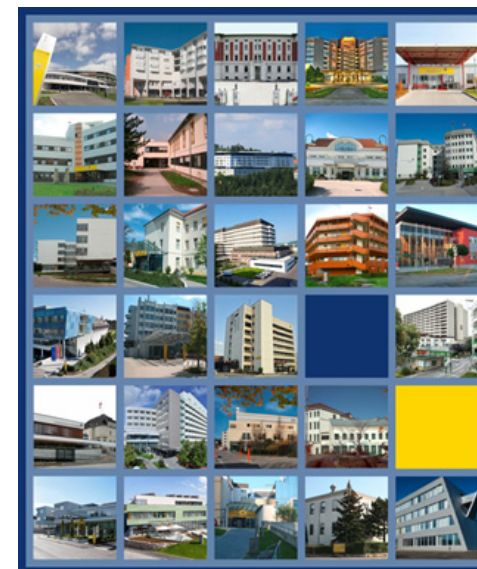
Vaš tim urologije

Impresum:
Izdavač: NÖ Landesgesundheitsagentur
Verzija 05/2015
Prostatektomie

www.lknoe.at

Urologija

Informacije o otpustu iz bolnice



Savjeti za oporavak poslije radikalne prostatektomije

**LANDES
GESUNDHEITS
AGENTUR**

Gesund und gepflegt. Ein Leben lang.

Poštovani pacijente!

Kod Vas je izvršena radikalna prostatektomija i odstranjeni su Vam prostata, sjemeni mjehurići i unutrašnji prstenasti mišić mjehura. Spoljni prstenasti mišić mjehura (karlica) ostao je čitav.

Poslije odstranjenja mokraćnog katetera moguće je da ćete povremeno mokriti. Količina i dužina tog mokrenja zavisi od osobe do osobe.

Kako biste povoljno utjecali na uspjeh oporavka i izbjegli kasna krvarenja iz rane i komplikacije, pridržavajte se ovih pravila **6 sedmica** od otpusnog dana:

- pijte dovoljno tečnosti
- izbjegavajte tiskanje pri obavljanju velike nužde (stolica treba da bude meka)

- izbjegavajte duge vožnje autom, biciklom (i sobnim biciklom) i traktorom
- izbjegavajte fizičko naprezanje, ne dižite više od 5 kg, izbjegavajte aktivnosti, odn. vrste sporta koje bi mogle povećati pritisak u donjem dijelu trbuha, izbjegavajte vrtne poslove
- izbjegavajte polne odnose
- izbjegavajte duge kupke u kadi (tuširanje je dozvoljeno), saune, parne kupke, bazene ili toplice
- ne uzimajte lijekove protiv zgrušavanja krvi za najmanje 2 sedmice ukoliko nije drugačije propisano od ljekara/ke
- izbjegavajte alkohol

Kako biste opet imali kontrolu nad funkcijom mjehura, molimo Vas da poslije odstranjivanja katetera vršite sljedeće **vježbe prstenastog mišića mjehura:**

- Pokušajte osjetiti svoj prstenasti mišić mjehura kad ga stežete kao kad želite zaustaviti mokrenje. Držite ga stegnutim 10 sekundi i ponovno ga otpustite.
- Ako Vam ova vježba ne uspije, pokušajte stegnuti čmar, uvucite ga prema unutra i držite ga tako 10 sekundi.

Ove vježbe vršite preko dana oko 100 puta.

Kako bi u svojim aktivnostima bili što manje ograničeni, postoje **pomoćna sredstva** koja absorbiraju neočekivano mokrenje. Vaš zaduženi tim njegovatelja rado će Vas savjetovati o korištenju specijalnih uložaka.