

Wskazówki pielęgniarские dla pacjenta wypisanego ze szpitala po zabiegu PROSTATEKTOMII

1. Przez około dwa miesiące zalecany jest oszczędzający tryb życia oraz unikanie intensywnego wysiłku fizycznego – unikać dźwigania ciężarów.
2. Okresowa wstrzemięźliwość – życie seksualne można podjąć po około 4 tygodniach.
3. W miarę możliwości spożywać większą ilość płynów obojętnych, najlepiej wodę mineralną niegazowaną około 2,5-3l na dobę.
4. Unikać napojów z kofeiną, alkoholowych, czy „ostrej kuchni”.
5. Wprowadzić dietę lekko strawną, wysokobiałkową.
6. W celu wzmocnienia organizmu zaleca się uzupełnienie diety preparatami bogato białkowymi (Nutridrink – przynajmniej dwa na dzień), dostępne w aptece bez recepty.
7. Nie przetrzymywać moczu, zadbać o regularne wypróżnianie się bez nadmiernego wysiłku.
8. Należy regularnie zmieniać opatrunek:
 - przed zmianą opatrunku umyć ręce w ciepłej wodzie,
 - do mycia używać mydła w płynie (szare lub antybakteryjne),
 - spłukać pod bieżącą wodą,
 - przemyć ranę jałowym gazikiem lub jednorazową myjką (używać jej tylko do mycia rany),
 - osuszyć ranę czystym gazikiem,
 - zdezynfekować ranę pooperacyjną środkiem odkażającym (np. octenisept),
 - poczekać aż wyschnie,
 - nałożyć jałowy opatrunek.
9. Kąpiel w wannie zastąpić krótkim, codziennym prysznicem letnią wodą.
10. W przypadku założonego cewnika należy dbać o higienę krocza i cewnika – przed każdą czynnością przy cewniku należy umyć ręce.
11. Niepożądanym skutkiem ubocznym operacji jest nietrzymanie moczu – używać specjalnych wkładek higienicznych oraz ćwiczyć mięśnie dna miednicy – ćwiczenia Kegla.
Podczas tych ćwiczeń należy zatrzymać strumień moczu na 10-15 sek. i powtarzać w ten sposób kilka razy. Ćwiczenia można przeprowadzać w każdej pozycji i w każdym czasie: przed telewizorem, w pracy. Napinaj i jednocześnie zaciskaj zwieracze odbytu, cewki moczowej i ćwiczenie powtórz 5 razy, wykonując minimum 3 serie dziennie, a z czasem wykonuj 10-15 skurczów w kilku seriach dziennie. Ważne, aby ćwiczenia wykonywać regularnie i jak najczęściej. Należy zwracać uwagę, by mięśnie brzucha w trakcie ćwiczeń nie były napięte.