

پروستات چیست؟

پروستات غده طبیعی در بدن است به وزن تقریبی ۲۰ گرم که در تمام مردان در زیر مثانه، بر روی کف لگن قرار دارد. مجرای خروج ادرار که از مثانه شروع می شود از میان آن عبور می کند. نقش پروستات تولید مایع منی و روان کردن حرکت اسپرم ها به خارج بدن است.

بزرگی پروستات: بزرگ شدن پروستات در اکثر مردان با افزایش سن به صورت طبیعی ایجاد می شود ولی خوش خیم است، با بزرگ شدن غده پروستات به "میزراه" (مجرای ادراری) فشار وارد می شود که می تواند عامل مشکلات ادراری از جمله تکرر ادرار، اجبار ناگهانی به دفع ادرار، بیدار شدن از خواب (در شب) برای دفع ادرار، مشکل در شروع ادرار و قطره قطره شدن ادرار در انتها، کامل تخلیه نشدن مثانه و گاه حتی قادر نبودن به دفع ادرار باشد. گاهی بزرگی غده بدنبال بدخیمی است که باید برای اطمینان پروستات برداشته شده آزمایش شود.

مواد غذایی مضر برای پروستات شامل: گوشت قرمز - لبنیات پرچرب - کیک ها و شیرینی ها - سس و چاشنی ها و غذاهای پرادویه و اسیدی می باشند.

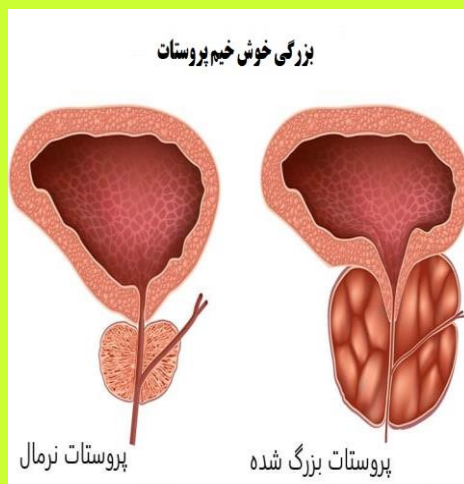
روش های تشخیصی در بزرگی پروستات:

معاینه و مشاهده مستقیم پروستات - تست PSA خون - تجزیه شیمیایی ادرار - سونوگرافی لگن - تصویربرداری MRI

روش های درمانی:

۱. **دارو درمانی:** این روش درمان برای مدتی تاثیر دارد و درمان قطعی نیست. کپسول امینیک بیشترین داروی مصرفی است.

۲. **روش جراحی:** چنانچه وزن پروستات بزرگ شده به ۴۵ گرم برسد، به درمان دارویی پاسخ نمی دهد و با توجه به اندازه پروستات یکی از انواع درمان های جراحی (روش بسته TURP و یا پروستاتکتومی باز) انجام می شود. در روش بسته TURP از طریق مجرای ادرار، پروستات بزرگ شده تراشیده و برداشته می شود، اما در پروستاتکتومی باز، برشی در ناحیه پایین شکم داده و غده پروستات برداشته می شود. با توجه به سن افراد و ابتلا به انواع بیماری ها از قبیل بیماری های قلبی، ریوی و خونی گاهی جراحی برای درمان بیماران ارولوژی مناسب نیست و در چنین مواردی لیزر درمانی توصیه می شود.



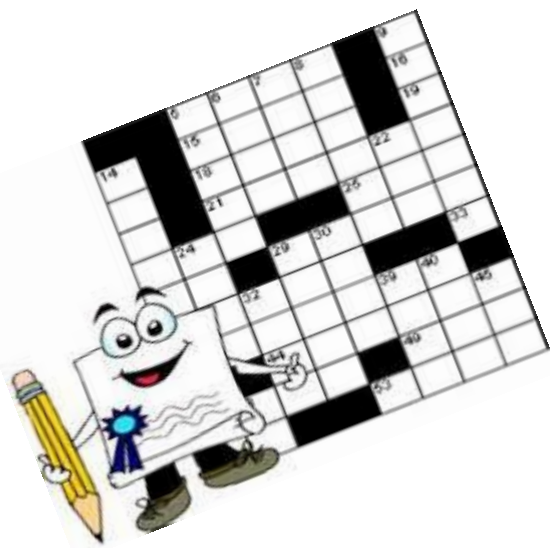
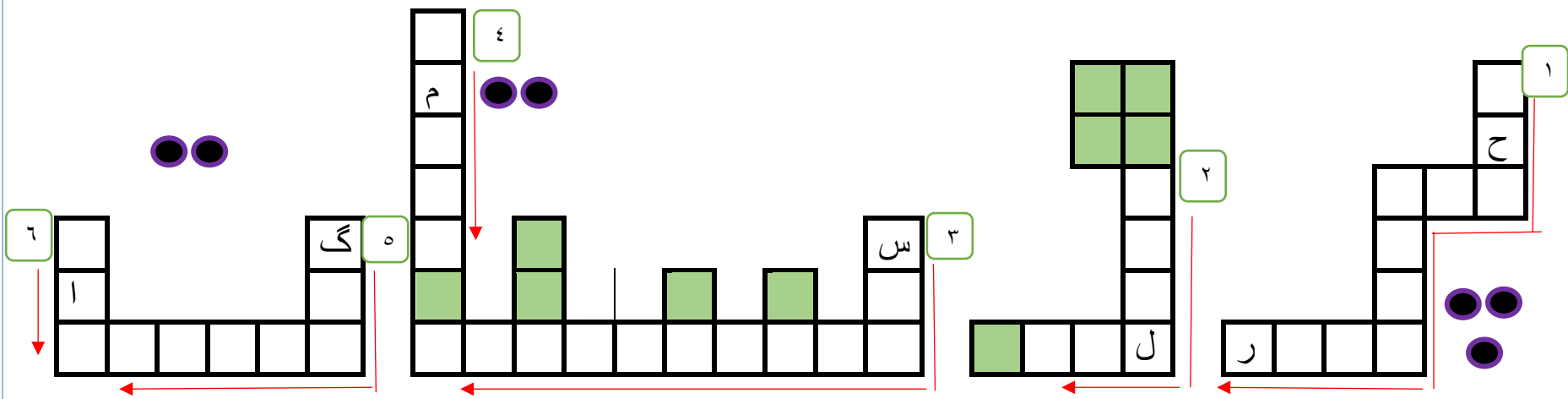
مراقبت های بعد از جراحی پروستات در منزل:

- در منزل به طور مرتب راه بروید، تحرک بدنی داشته باشید و از نشستن طولانی مدت (بیش از دو ساعت) خودداری کنید.
- هنگام دفع زور نزنید و با رعایت رژیم غذایی نظیر سبزیجات و میوه جات و یا با مصرف ملین طبق نظر پزشک، از بروز یبوست جلوگیری کنید. رژیم غذایی شما معمولی خواهد بود، مگر اینکه پزشکتان نظر دیگری داشته باشد.
- مایعات زیادی بنوشید (۸ تا ۱۱ لیوان) تا ادرار رقیق شود. از آب، چای کم رنگ، آب کمپوت (سیب، گلابی، آناناس) استفاده کنید و برای مدتی از آبمیوه های خام استفاده نکنید. از مصرف غذاها و نوشابه های محرک سیستم عصبی مثل کافئین (قهوه و نوشابه سیاه) و الکل خودداری کنید.
- مرتب با ورزش هاش پرینه مثل جمع کردن و شل کردن عضلات باسن و ایستادن و نشستن، عضلات ناحیه باسن را تقویت کنید (۱۰ بار در ساعت). هر روز دوش بگیرید و برای تسکین ناراحتی ناحیه پرینه، از لگن آب گرم طبق نظر پزشک استفاده کنید.
- در صورت پیدایش نشانه هایی مثل بسته شدن راه ادرار، احساس پری در مثانه، احساس نیاز به دفع ادرار، اسپاسم (گرفتگی عضلات) مثانه، نشت ادرار اطراف سوند، کاهش ادرار یا قطع ادرار در کیسه به مدت ۴ ساعت و علائم عفونت ادراری شامل تب، لرز، گیجی و بی قراری فوراً به جراح خود گزارش دهید.

منابع: پرستاری داخلی و جراحی برونر و سودارث ۲۰۲۲



بیمارستان قائم کرج



تهیه و تنظیم: واحد ارتقاء سلامت بیمارستان قائم کرج



- (۱) از علائم شایع بزرگ شدن پروستات
- (۲) با بروز این علائم پس از جراحی باید به پزشک مراجعه کرد
- (۳) از روش های تشخیصی بزرگ شدن پروستات
- (۴) از داروهای پرمصرف در بزرگی پروستات
- (۵) از مواد غذایی مضر در بزرگ شدن پروستات
- (۶) از انواع جراحی پروستات