



عبارتست از بزرگ شدن غده پروستات که ممکن است گردن مثانه یا مجرای اداری که از پروستات عبور می کند را مسدود کرده و موجب عدم تخلیه کامل مثانه و احتباس اداری می شود و بطور معمول در مردان بالاتر از ۴۰ سال و در طی دوره طولانی ایجاد می شود.

علائم بیماری:

- تکرر ادرار، احتباس ادرار
- کاهش حجم و فشار جریان ادرار
- بیدار شدن در شب برای ادرار کردن
- عفونت های مکرر در سیستم ادراری
- احساس فوریت در دفع ادرار
- ناتوانی در شروع جریان ادرار
- خارج شدن ادرار به صورت قطره قطره بعد از ادرار کردن
- در صورت پیشرفت علائمی مانند درد پشت و ناحیه لگن و رکتوم، کاهش وزن و تهوع ایجاد می شود.

توصیه های ضروری و خود مراقبتی:

- بعد از عمل از فعالیت هایی مانند فشار آوردن، زورزدن مانند دفع یا بلند کردن اجسام سنگین خودداری کنید.
- از نشستن به مدت طولانی و مسافرت طولانی با اتومبیل و ورزش های سنگین که موجب افزایش احتمال خونریزی می شود خودداری کنید.
- برای پیشگیری از بروز کم آبی بدن به میزان کافی مایعات مصرف کنید.
- از مصرف غذاهای تند و پرادویه و از مصرف الکل و قهوه بپرهیزید.
- از مواد غذایی پر فیبر و نرم کننده مدفوع استفاده کنید.
- در صورت بروز علائم عفونت، تب، لرز، تعریق، سوزش ادرار و تکرار ادرار به پزشک مراجعه کنید.
- طبق نظر پزشک با شستشو و پانسمان از زخم مراقبت کنید.
- تمرینات زیر را برای به دست آوردن کنترل مجدد ادرار انجام دهید.
- ۱- سفت کردن عضلات لگن توسط فشار دادن دو طرف ناحیه باسن به همدیگر در حالت ایستاده و نیمه نشسته ۱۰ تا ۲۰ بار در هر ساعت انجام شود.
- ۲- سعی کنید بعد از شروع جریان ادرار، جریان خروجی را متوقف کنید چند ثانیه صبر کرده و مجدداً ادرار کنید.
- بیمارانیکه با سوند از بیمارستان مرخص می شوند در هنگام راه رفتن و خوابیدن کیسه ادرار پایین تر از سطح بدن قرار دهند و برای جلوگیری از گرفتگی سوند مایعات فراوان میل نمایند و برای خروج سوند طبق نظر پزشک که حدوداً ۱۰-۷ روز بعد از عمل می باشد به پزشک معالج مراجعه فرمائید.