بزرگی غده پروستات :

بزرگ‌شدن غده پروستات یک بیماری شایع است که در مردان مسن‌تر بروز می‌کند و موجب علایم ادراری آزاردهنده می‌شود. اگر بزرگی غده پروستات درمان نشود جریان ادرار از مثانه را مسدود می‌کند و باعث بروز مشکلاتی در دستگاه ادراری یا کلیوی می‌شود.

علائم و نشانه‌های رایج BPH عبارتند از:

- نیاز مکرر و یا قوری به دفع ادرار
- اقزایش تعداد ادرارهای غیرارادی (شب‌ادراری)
- سختی در بیرون آمدن ادرار از مثانه
- جریان ضعیف ادرار و یا جریانی که بارها قطع و وصل می‌شود
- چکیدن در پایان ادرار
- نیاز به فشار در هنگام ادرار،ناتوانی برای تخلیه کامل مثانه

عوامل خطر در بزرگی غده پروستات عبارتند از:

- پیری: حدود یک‌سوم از مردان در ۶۰ سالگی و در حدود نیمی از این جمعیت در ۸۰ سالگی با علائم متوسط تا شدید روبرو می‌شوند.
- سابقه خانوادگی:داشتن نزدیکان درجه یک از جمله پدر یا برادر مبتلا به مشکلات پروستات بدین معناست که به احتمال زیاد شما نیز به آن مشکلات دچار هستید.
- نژاد: بزرگی پروستات در میان مردان آسیایی کمتر از مردان سفید و سیاه‌پوست است.
- دیابت و بیماری‌های قلبی
- شیوه‌زندگی:چاقی باعث افزایش خطر ابتلا به BPHمی‌شود، در حالی که ورزش می‌تواند از خطر ابتلا بکاهد.

عوارض ناشی از بزرگی پروستات شامل موارد زیر می‌شود:

- ناتوانی ناگهانی برای ادرار کردن (احتباس ادرار)
- عفونت‌های دستگاه ادراری
- سنگ مثانه
- آسیب مثانه
- آسیب کلیوی

تشخیص

- معاینه مقعدی
- آزمایش خون
- آزمایش خون برروی آنتی‌ژن اختصاصی پروستات یاPSA

درمان

تا چند سال پیش تنها درمان برای بزرگ شدن خوش خیم پروستات، انجام عمل جراحی بود.اما اگر علایم افراد مبتلا به بزرگ شدن خوش خیم پروستات، زیاد هم بدنباشد با چند توصیه ساده مثل دقت کردن در میزان نوشیدن مایعات، وقت کافی گذاشتن برای ادرار کردن و تخلیه مثانه و کنار آمدن با سایر علایم جزئی این وضعیت، می توانند بدون اقدام به عمل جراحی، به زندگی طبیعی خود ادامه دهند.

درمان دارویی چه زمان توصیه میشود؟

- برای مردانی که علایم پروستات آنها زیاد هم بد نمی باشد
- کسانی که نمی خواهند تحت عمل جراحی قراربگیرند
- کسانی که از وضعیت مناسبی برای عمل جراحی پروستات برخوردار نیستند

برای دارو درمانی در پروستات، دو دسته دارو وجود دارد

- یک دسته از این داروها باعث کوچک شدن پروستات می شوند
- دسته دیگر باعث شل شدن عضله پروستات وگردن مثانه می گردند.

چه موقع اقدام به عمل جراحی میشود؟

گاهی اوقات آزمایشها نشان می دهند که انسداد راه ادراری به قدری بد است که باید با عمل جراحی اقدام به جلوگیری از عوارض این انسداد شود.

- اگر علایم بزرگ شدن خوش خیم پروستات خیلی شدید هستند
- اگر آزمایشها نشان دهند که پروستات باعث انسداد زیاد راه ادراری شده است، حتی در صورت کم بودن علائم عمل جراحی تنها راه مؤثر می باشد.

جراحی پروستات:

درجراحی پروستات قسمت بزرگ شده پروستات برداشته می شود این نوع جراحی، بهترین روش می باشد و معمولاً خیلی موفقیت آمیز است .به این عمل"تراشیدن پروستات از طریق پیشابراه" یا TURP گفته می شود. در این روش یک وسیله لوله مانند از طریق پیشابراه به پروستات فرستاده می شود. پس از برداشتن قسمتهای بزرگ شده پروستات، ادرار می تواند به راحتی از آن عبور کند. . عمل جراحی حدوداً نیم ساعت طول می کشد.

آمادگی قبل از جراحی

بیمارباید روز قبل از عمل جراحی در بیمارستان بستری شود. چند آزمایش خون و یک عکس رادیوگراقی از قفسه سینه و معاینه کلی، از بیمارانجام می شود. شمامیتوانید خودتان بین بیهوشی عمومی و بی حسی نخاعی، یکی را انتخاب نمایید اما اگر شما دچار یک بیماری ریوی هم باشید، بیهوشی عمومی برای شما توصیه نمی گردد.

بیمار بعد از عمل جراحی TURP (تی.یو.آر.پی) معمولاً ۴ یا ۵ روز در بیمارستان بستری می باشد در عمل جراحی TURP هیچ برشی بر روی پوست ایجاد نمی شود و دردهای بعد از عمل جراحی بسیارکمتر از سایر جراحی ها می باشد.

مراقبت های بعد از جراحی

- وجود سوند در مثانه می تواند کمی ناراحت کننده باشدو احساس پر بودن در مثانه حس می شود ، سوند (کاتتر) قرار داده شده در مثانه جهت تخلیه ادرارمعمولاً بعد از دو روز برداشته می شود .اغلب کنترل ادرار در اوایل برای شما مشکل خواهد بود. حتی دچار تکرر ادرارمی شوید که طبیعی است.
- کنترل درد با مسکن
- کنترل خونریزی
- کمک جهت بازگشت به زندگی عادی

نوشیدن مقادیر زیاد آب و مایعات

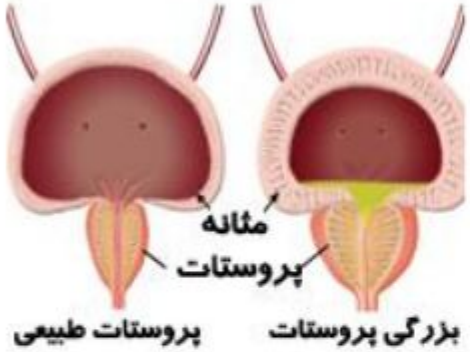
- بلند کردن اجسام سنگین ممنوع
- به مدت دو یا سه هفته رانندگی نکنید
- به مدت شش هفته فعالیت‌های سنگین انجام ندهید.
- از انجام مقاربت های جنسی دراین مدت خودداری نمایید.
- گاهی اوقات در ادرارتان تکه هایی از باقت رامی بینید، گاهی اندکی خون در ادرارتا خونریزی شدیدی هم ممکن رخ دهد دچار هراس و نگرانی نشوید. و در صورتی که بعد از چند ساعت ادرار هنوز خون آلود بودبا جراح تماس بگیرید گاهی اوقات علت این خونریزی ها یک عفونت است که در چنین مواردی آنتی بیوتیکهای مناسب توصیه می گردد. .
- گاهی اوقات، نشتی و قطره قطره آمدن ادرار به دلیل ناکافی برداشتن پروستات در هنگام عمل جراحی صورت می گیرد. در چنین وضعیتی باید دوباره اقدام به عمل جراحی پروستات (TURP) شود.

پیشگیری:

- مصرف نوشیدنی‌ها را در شب محدود کنید. یک یا دو ساعت قبل از خواب هیچ چیزی ننوشید تا از رفتن به توالت در طول شب جلوگیری کنید.
- مصرف کافئین و الکل را محدود کنید. این مواد باعث افزایش تولید ادرار، تحریک مثانه و وخامت نشانه‌های بیماری می‌شوند.
- مصرف داروهای ضداحتقان و آنتی‌هیستامین‌ها را محدود کنید. به‌محض اینکه احساس نیاز کردید به توالت بروید. معطلی بیش از حد باعث کشش شدید عضلات مثانه و آسیب‌دیدگی باقت‌ها می‌شود.
- تعداد مراجعه به دستشویی را برنامه‌ریزی کنید. سعی کنیددر فواصل زمانی منظم ادرار کنید؛ مثلاً هر چهار تا شش ساعت یکبار در طول روز. با این کار، به مثانه "آموزش مجدد" می‌دهید. چنین شیوه‌ای به‌خصوص زمانی مفید است که به تعداد زیاد و اضطرار دچار شده‌اید.
- از یک رژیم سالم پیروی کنید. چاقی مفرط به بزرگی پروستات نسبت داده می‌شود.
- فعال بمانید. کم‌تحرکی به احتباس ادرار منجر می‌شود. حتی مقدار کمی ورزش می‌تواند به کاهش مشکلات ادراری ناشی از بزرگی پروستات کمک کند.
- ادرار کنید و چند لحظه بعد دوباره ادرار کنید. این عمل به تخلیه دومرتبه‌ای نیز معروف است.
- خودتان را گرم نگه دارید. دماهای پایین باعث احتباس ادرار و افزایش قوریت ادرار می‌شود.

بیمارستان تخصصی و فوق تخصصی مسلمین

بزرگی غده پروستات



شناسنامه بروشور آموزشی	
عنوان	بزرگی غده پروستات
تهیه کننده	غلامرضا رفیعی کارشناس پرستاری
منابع	کتاب برونر–سودارث۲۰۲۲
سال تهیه	بهار ۱۴۰۱
تأیید کننده	دکتر سید حسن میرحسینی متخصص کلیه ومجاری ادراری