

Памятка для пациентов после простатэктомии (удаления простаты)

- После выписки из больницы Вы будете наблюдаться врачами онкологами
- Если Вы работаете и в больнице вам выдали больничный лист, продлевать дальше его необходимо в вашей поликлинике по месту жительства (у дежурного врача или у специалиста , который Вас направил). Явиться туда нужно СТРОГО на следующий рабочий день после выписки
- Через 10-14 дней после операции Вам необходимо снять швы и/или удалить катетер (трубку из мочевого пузыря) в поликлинике. Сделать это нужно в вашей поликлинике у врача , который Вас наблюдает.
- Препараты, которые Вам нужно принимать, указаны в тексте выписки.
- В течение 6 месяцев после операции вам необходимо выполнять специальные упражнения для улучшения удержание мочи.
- Чтобы не пропустить рецидив (возвращение) опухоли важно наблюдаться, периодически сдавать анализы, проходить обследования (периодичность обследования устанавливает врач – онколог ЦАОП). Это можно делать в областной больнице, в центре амбулаторной онкологической помощи (ЦАОП). Записаться вы можете самостоятельно, позвонив по телефону регистратуры 8-8152-285-313, вам ответит администратор и запишет на ближайший свободный талон. Направления из поликлиники брать не нужно.
- Почитайте ваш выписной эпикриз, который вам дали на руки в последний день в больнице. Там много важной информации. Если там отсутствует раздел «Прижизненное патологоанатомическое исследование», это значит, что ответ исследования на момент вашей выписке не был готов. В таком случае ответ этого исследования поступит на Электронный портал в вашу поликлинику по месту жительства. В случае необходимости изменения тактики лечения, обусловленной гистологическим ответом, мы Вас немедленно известим об этом.
- При вашем желании вам возможно оформить группу инвалидности. Для этого необходимо обратиться к терапевту в поликлинику по месту жительства.

Восстановление после радикальной простатэктомии

ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ПРОЦЕДУРЫ

Пока у вас установлен мочевого катетер, ванну принимать нельзя, но можно принимать душ. Не используйте мыло или гели для душа. Достаточно ополоснуть кожу вокруг катетера водой. Обязательно насухо протрите кожу вокруг катетера.

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

После операции в течение 4-5 дней вам нельзя садиться.
В течение 3-4 недель не поднимайте тяжести больше 5 кг.

УРЕТРАЛЬНЫЙ КАТЕТЕР

Катетер обычно устанавливают на 10-14 дней. Иногда у вас могут возникать позывы к мочеиспусканию, которые будут сопровождаться подтеканием мочи мимо катетера или появлением небольшого количества крови в моче.

Что делать, если катетер перестал работать?

Следите чтобы мочеприемник находился ниже уровня мочевого пузыря

Следите чтобы катетер и трубка мочеприемника не перекручивались и не перегибались

Если у вас мочеприемник на 2 литра, то сливать его следует каждые 6 часов

Если у вас мочеприемник на 1 литр, то сливать его следует каждые 2-3 часа

Убедитесь, что катетер и трубка мочеприемника не пережаты и не перекрутились

Попробуйте слегка выдвинуть катетер наружу

Попробуйте опустить мочеприемник на пол

УПРАЖНЕНИЯ КЕГЕЛЯ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ МЫШЦ ТАЗОВОГО ДНА

Мышцы тазового дна учувствуют в процессе мочеиспускания, дефекации и поддерживают эректильную функцию. После удаления предстательной железы, данные мышцы ослабевают. Чтобы восстановить нормальную функцию мышц тазового дна, необходимо выполнять упражнения Кегеля.

Как определить где находятся мышцы?

Методика выполнения упражнений:

Важно:

!!! Не выполняйте больше 50 сокращений мышц тазового дна в день, иначе возникнет перенапряжение мышц и их функция только ухудшится. Не забывайте дышать во время выполнения упражнений, задержка дыхания увеличивает давление на мышцы тазового дна и препятствует их правильному сокращению.

Упражнения для мышц тазового дна (упражнения Кегеля) для мужчин

Об упражнениях Кегеля

Основная задача упражнений Кегеля состоит в том, чтобы помочь вам укрепить мышцы тазового дна. Эти мышцы поддерживают ваш мочевой пузырь и кишечник.

Благодаря упражнениям Кегеля вы сможете:

- Контролировать или предотвратить недержание мочи. Недержание — это подтекание мочи и стула (кала), которое вы не способны контролировать.
- укрепить свое сексуальное здоровье.

О мышцах тазового дна

Мышцы тазового дна устилают полость таза и поддерживают тазовые органы (см. рисунок 1). Это те мышцы, которые расслабляются во время мочеиспускания (когда вы ходите в туалет по-маленькому) и во время выхода газов или опорожнения кишечника (когда вы ходите в туалет по-большому). Вы также используете эти мышцы для удержания мочи и предотвращения ее утечки.

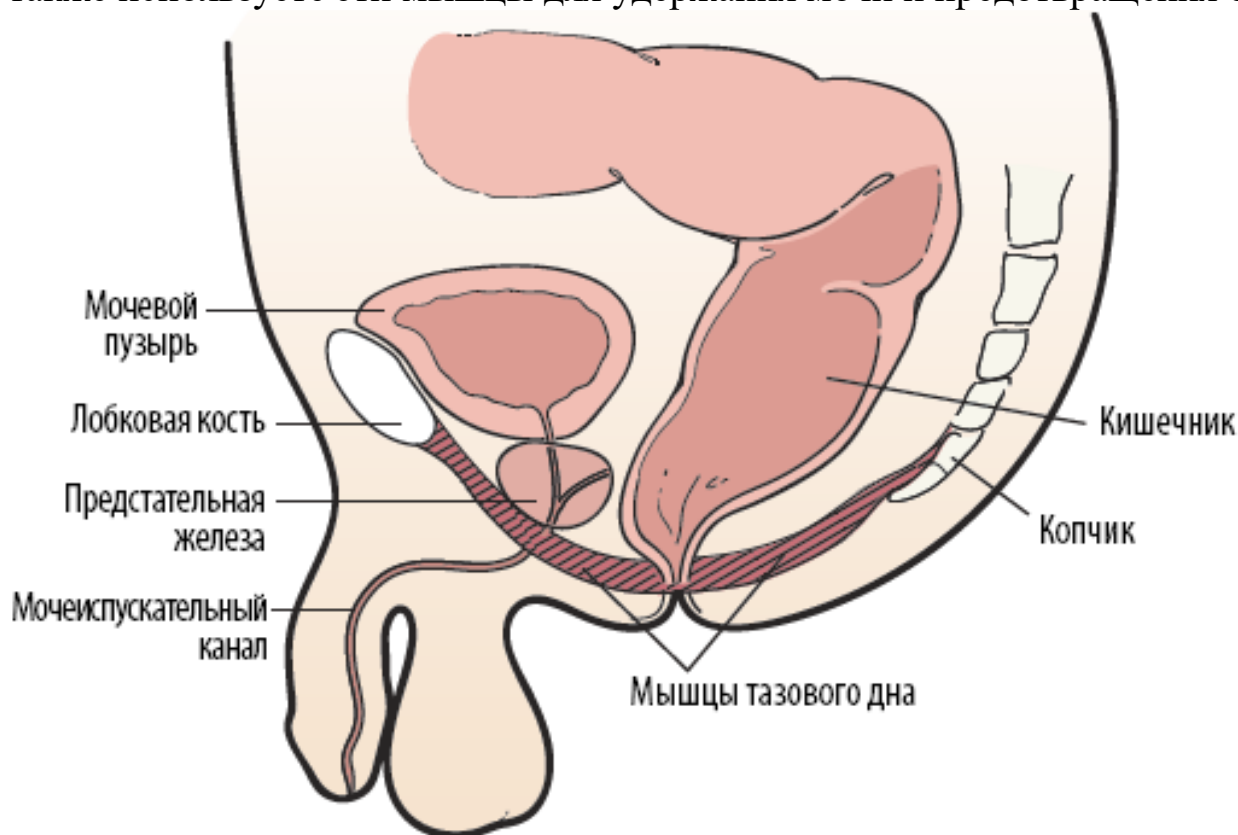


Рисунок 1. Мышцы тазового дна

Определение мышц тазового дна

Перед выполнением упражнений Кегеля необходимо определить мышцы тазового дна. Подумайте, какие мышцы вы используете для прерывания струи мочи при мочеиспускании, сконцентрируйтесь на них. Не делайте этого часто, так как остановка струи мочи при каждом мочеиспускании может нанести вред.

Как выполнять упражнения Кегеля

Прежде чем приступить к упражнениям Кегеля, обязательно помочитесь, чтобы мочевой пузырь был пуст.

Когда будете готовы, начните выполнять следующие действия:

1. Для начала втяните мышцы тазового дна и удерживайте их в таком состоянии 5 секунд. Для этого представьте, будто вы втягиваете и поднимаете половые органы.
 - Не задерживайте дыхание. Если вы будете считать вслух, это не даст вам задерживать дыхание.
2. По прошествии 5 секунд медленно и до конца расслабьте мышцы, удерживая их в таком состоянии 5 секунд.
3. Повторите упражнение 10 раз и выполняйте его ежедневно не менее 3 раз.

Во время выполнения этого упражнения мышцы тазового дна могут устать. В таком случае прекратите выполнять упражнение и приступите к нему позже.

При выполнении этого упражнения не нужно задействовать мышцы живота, ног или ягодиц. Тренировка этих мышц не поможет вам снова начать контролировать мочеиспускание или повысить уровень сексуального здоровья.

Продолжая выполнять эти упражнения, постепенно увеличивайте время, в течение которого мышцы тазового дна находятся в сокращенном и расслабленном состоянии. Начните с 5 секунд и каждую неделю постепенно наращивайте время, пока не дойдете до 10 секунд.

Когда следует выполнять упражнения Кегеля

В основном люди предпочитают выполнять упражнения Кегеля лежа в постели или сидя на стуле. Их можно делать в любом удобном для вас положении. Выполнение упражнений Кегеля стоя может быть очень полезным, так как утечка мочи обычно происходит именно в этом положении.

Чтобы не допустить утечки мочи, попробуйте выполнить упражнение Кегеля перед тем, как:

- встать;

- ходить;
- сходить в туалет;
- чихнуть или кашлянуть;
- засмеяться.

Выполнение этих упражнений поможет вам укрепить мышцы тазового дна и сократить утечку мочи.

Не выполняйте упражнения Кегеля, если у вас установлен катетер Foley (тонкая гибкая трубка).

Боль и упражнения Кегеля

Упражнения Кегеля не должны причинять боль. Многие считают их простыми и расслабляющими. Но если при их выполнении вы будете использовать не те мышцы, у вас может появиться ощущение дискомфорта.

- Если после выполнения упражнений Кегеля у вас появляется боль в спине или животе, возможно, вы задействуете мышцы живота или спины вместо мышц тазового дна.
- Если после выполнения упражнений Кегеля у вас появляется головная боль, возможно, вы напрягаете грудные мышцы и задерживаете дыхание.