



禅医官方微信号
Official Wechat

地址：广东省佛山市石湾三友南路3号

官方网站：www.fscyy.com

参考资料：

中国泌尿外科疾病诊断治疗指南手册（2014年版）
执业医师、护士“三基”训练丛书护理学分册



制定日期：2017年6月
编码：MNZX-折页-中文-145-01

泌尿中心制作

前列腺术后 护理须知



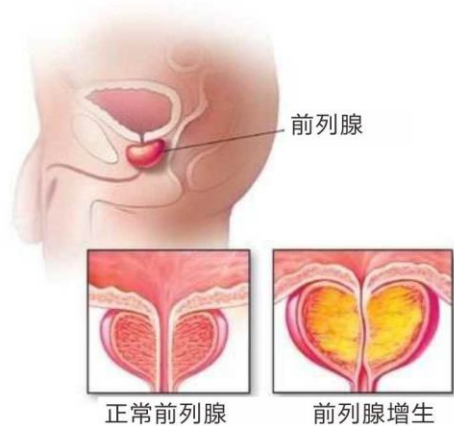
咨询专线：0757-82263333



佛山市禅城中心医院
Foshan Chancheng Central Hospital

什么是前列腺增生>>

前列腺增生是中老年男性常见疾病之一，前列腺增生的发病率随年龄递增，但有增生病变时不一定有明显临床症状。因此很多男性患上前列腺增生后，往往没能及时重视，导致病情延误，给身体造成一些不必要的伤害。



前列腺增生手术后要注意哪些问题>>

术后3~6周避免久坐（如长时间看电视、长途车等）；避免骑车（如单车或者男装摩托车）；避免受凉（如冬天坐石凳）。多休息，1~3个月内避免剧烈体育运动及重体力劳动（如跑步、提重物、性生活等），防止继发出血。劳逸结合，适量运动（如散步、体操、家务、日常工作等）。

保持小便通畅，多饮水，饮水量2000~2500ml/天。出院后部分患者短时间内会有尿频、尿急现象，或者术后半年内偶尔会出现尿红，均属于正常现象，请不用担心。出现尿红，请喝点水，注意休息，症状自然会缓解；如果出现尿色较鲜红，休息后不能缓解，请直接联系我们。

保持大通畅，多吃含纤维素丰富的食物（如玉米、番薯、青菜、水果等），预防便秘，用力排便容易引起继发出血。戒烟酒，避免进食辛辣刺激食物。

个别患者术后半年内仍可能出现溢尿现象（由于膀胱括约肌仍处于松弛状态），可经常进行肛门括约肌的收缩训练（方法：吸气时缩肛，呼气时放松肛门，50—100/每次，一天3次），以促进早日恢复正常排尿。

若出现排尿费力，尿线变细，及时就诊。

复诊指导时间：1周、1个月、3个月、每半年1次（具体时间根据医生指引）。