



攝護腺肥大術後出院之護理指導 QP-S-02-N0704

1. 排尿: 2-3 小時要排尿一次，不要憋尿。排尿時要注意有無血尿，若顏色紅或鮮紅如蕃茄汁、下腹漲痛或無法解小便及體溫 38.5°C 之發燒情況時，應立即返院急診處理。
2. 排便: 要避免用力解便，造成嚴重出血情形，可吃高纖食物、多喝水或請醫師開藥處理，應避免不必要的灌腸。
3. 飲食: (1) 均衡飲食。可以多吃高纖維的食物，如蔬菜、水果等。
(2) 三個月內勿進補，如人蔘、銀杏等，避免出血。
(3) 避免刺激性飲食，如咖啡、濃茶、酒、香煙等。
(4) 除非有禁忌，如腎臟病、心臟病等，否則每日飲水量約 2500~3000cc
4. 活動: 二個月內勿做劇烈運動及粗重工作，以預防出血。
(1) 勿騎、乘腳踏車及機車。
(2) 避免跨坐、蹲太久、跑步、爬山、游泳及長途旅行。
(3) 勿抱小孩或提重物。
(4) 勿劇烈咳嗽。
(5) 一個月內勿坐浴或熱敷腹部，以免因熱而使血管擴張，導致傷口出血。
5. 性生活: 經醫師診察後，約手術後四週可恢復。
6. 手術後會發生逆行性射精，精液射入膀胱內，不由尿道口出來。射入膀胱內的精液，在解尿時會隨著小便流出，不影響健康。
7. 少數病人手術後會發生性功能障礙，相關問題請詢問主治醫師。
8. 出院第一次回診，書記會為您預約，請於回診當天，攜帶健保卡到泌尿科診間向護理人員報到，並定期回門診追蹤檢查。
9. 出院藥物，請按照醫師指示服用，非經醫師同意勿任意停藥或改藥。

員生醫院關心您！