

## 經由尿道行前列腺切除之衛生教育指導

2002/9/10 修訂 (外 67) 2005/2/28 修訂

2006/6/15 檢閱 2008/10/15 修訂 2010/10/14 修訂 2011/11 修訂

- ✚ 避免久坐。
- ✚ 預防便秘發生，可多食蔬菜，水果
- ✚ 不要泡熱水澡，宜採淋浴。
- ✚ 避免做劇烈的運動，如：騎腳踏車、賽跑、騎摩托車。
- ✚ 攝取足夠的水份，每天約 2500~3000 cc。
- ✚ 一旦有尿意感即趕快排尿，避免使膀胱過度膨脹。
- ✚ 手術後一個月內，避免喝刺激性飲料，如茶、咖啡、酒。
- ✚ 手術後一個月內或依醫師指示避免性生活。
- ✚ 手術後一個月可能會有滴尿、頻尿、尿解不乾淨之情形發生，可藉會陰肌肉收縮運動使症狀改善。
- ✚ 做法
  - ✚ 夾緊雙臀使會陰肌肉緊繃，維持此姿勢數秒，然後放鬆，每天做 10~20 次，坐或站均可施行。
  - ✚ 排尿時，停止排尿數秒再繼續排完之，須持續至排尿完

全得以控制爲止。

✚ 有下列情況發生應即刻就醫

- ✚ 持續 2~4 週的間歇血尿。
- ✚ 嚴重出血。
- ✚ 排尿困難。
- ✚ 按醫囑指示服藥。

羅東聖母醫院 敬祝健康