

攝護腺肥大切除手術後須知

攝護腺肥大症是老年人常見泌尿道疾病，常見症狀有：夜尿、頻尿、急尿，發生於 40 歲以上男性，年紀越大罹患機率越高，也被稱為「長壽病」。

一、手術後注意事項

1. 常見管路：

- (1) 導尿管：導尿管通常會留置 2~4 天，以無菌生理食鹽水持續沖洗，直至流出的尿液呈清澈或淡粉紅色；術後第一天可能有鮮紅色尿液，2~3 天後會逐漸變淡。
- (2) 膀胱造瘻管：醫師依病人年紀、逼尿肌收縮及膀胱功能狀況放置；膀胱造瘻管訓練步驟及照護詳見後方 QR code。

2. 常見異常狀況：

血塊或沉澱物阻塞，會有膀胱脹、感染之情形，應常擠壓尿管，以保持通暢；阻塞時，會由醫師以生理食鹽水行小量沖洗尿管，避免膀胱內血塊填塞。

3. 術後照護：

- (1) 白天至少飲水 2000~2500cc（除非有其他禁忌，如：心臟、腎臟病等），可稀釋尿液促進小血塊或沉澱物排出，預防尿管阻塞、促進腸蠕動及預防便秘。
- (2) 執行收縮骨盆底肌-凱格爾氏運動：夾緊臀部，讓臀部肌肉向上提肛，緊閉尿道，維持收縮 10 秒，再緩慢放鬆 10 秒，術後第 2~3 天，每小時 10~20 次，藉以協助恢復尿道括約肌的控制力。
- (3) 鼓勵下床活動勿久坐，降低腹腔內壓力引起出血狀況。
- (4) 移除尿管後應避免憋尿，預防殘餘小血塊或沉澱物塞住尿道及增加泌尿道感染的機會。
- (5) 養成適度運動，避免：抽菸（含電子煙）、喝酒等不良習慣。
- (6) 避免便秘，防止解便時腹部出力導致再度出血，應多喝水、多吃蔬菜水果，必要時依醫師指示口服軟便劑，避免不必要之灌腸。
- (7) 依醫師評估拔除導尿管時，可能暫時有尿急、尿失禁、頻尿、解尿痛或輕微血尿，一般在 3 個月內症狀會逐漸消失。

攝護腺肥大切除手術後須知

四、返家後注意事項

- 1.三個月內避免提重物、騎機車、腳踏車、跑步、久站、久坐、上下樓梯等劇烈運動，以免增加腹壓導致出血，以免使血管擴張，導致出血。
- 2.當尿液逐漸轉鮮紅即為血尿現象，若持續大量血尿時，應立即返院（急診）治療。
- 3.避免使用浴盆泡澡或熱敷腹部，以免因血管擴張而導致出血。
- 4.前列腺窩癒合後（約 6~8 週），在醫師准許下，可恢復性行為，術後多數病人會有逆行性射精（精液射入膀胱內，不由尿道口出來），射入膀胱內之精液與尿液混和（尿液變混濁），為正常現象，不影響健康。
- 5.若未刮除的前列腺組織也可能轉變為惡性，故出院後定期返回門診檢查很重要。

恥骨上膀胱造瘻訓練	管路換藥
	

資料來源

- 李和惠、林麗秋（2020）。泌尿系統疾病病人之護理。於胡月娟總校閱，內外科護理學（六版，210-219 頁）。華杏。
- 江漢聲（2020）。攝護腺肥大一定要開刀嗎？。健康世界，527，13-19。
- 周淇業（2022）。攝護腺肥大 5 問。好心肝，97，60-61。