



前列腺增生术后 5大护理要点

◎渠县人民医院 胡清清

前列腺增生，俗称前列腺肥大，是中老年男性高发疾病，发病率随年龄攀升，50岁以上群体更为常见。当出现中重度症状时，手术如经尿道前列腺电切术TURP、激光剜除术等是有效治疗手段。不过要明确，手术成功只是迈出了第一步，术后做好科学护理才是助力患者快速康复、有效预防并发症的关键所在。

严重危害不容忽视

前列腺增生作为中老年男性常见疾病，若不及时干预，会给患者身体和生活带来多方面不容小觑的负面影响。

排尿障碍：前列腺若出现健康隐患，一系列恼人的排尿症状便会接踵而至。尿频如“高频闹钟”，让人频繁跑厕所，扰乱日常节奏；尿急似“不速之客”，来势汹汹让人猝不及防；夜尿增多更是“睡眠杀手”，一夜数次起身，让人苦不堪言。排尿困难、尿线变细也相继出现，每一次排尿都艰难异常。若放任不管，严重时会引起急性尿潴留。

并发症风险：排尿不畅犹如一颗“定时炸弹”，会引发诸多不良后果。尿路感染首当其冲，排尿不畅形成的潮湿环境，成了细菌滋生的“温床”。长期排尿困难还会殃及膀胱，造成膀胱壁增厚、憩室形成，影响其正常功能。更严重的是，严重梗阻会导致尿液反流、肾积水，长期如此肾功能受损，不过在进展成尿毒症的情况较为少见。

影响生活质量：频繁起夜宛如“午夜惊铃”，一次次将人从睡梦中拽醒，睡眠被切割得支离破碎；排尿困难则似一道难以跨越的

“坎”，每一次尝试都艰难又痛苦，让日常活动受限重重。长此以往，身体的不适不断累积，心理负担也如雪球般越滚越大，焦虑、烦躁等负面情绪如影随形，严重侵蚀着生活的质量与幸福感。

5大措施助力康复

前列腺增生手术成功只是康复的起点，术后全面且细致的护理对于患者快速恢复、预防并发症、提升生活质量起着决定性作用。

严密观察：排尿方面，关注是否顺畅，有无尿痛、灼热感，留意尿液颜色，淡红色早期较常见，持续鲜红要警惕，同时留意尿失禁；体温上，每日定时测，发热可能提示感染，及时告知医生；疼痛管理很重要，关注下腹部、尿道口及手术切口疼痛，严重需干预；排便避免用力，防腹压增加出血，可调整饮食或遵医嘱用缓泻剂改善。

科学饮食：术后饮食要“清淡、均衡、促排泄”。食物上，多吃新鲜蔬果、全谷物、瘦肉、鱼、蛋及豆制品；每日保证1500~2000ml饮水量（特殊情况遵医嘱），稀释尿液，降低感染和血块风险。饮食禁忌上，忌辛辣、油腻、煎炸食物，以免刺激伤口；少

喝咖啡、浓茶，少饮酒，避免加重膀胱刺激；少吃豆类、洋葱等产气食物，防腹胀。

严控感染：尿道感染是术后常见并发症，需多维度预防。个人卫生上，保持会阴部清洁干燥，女性排便后从前向后擦，家属协助时更要注意；尿管护理方面，留置尿管者依医护指导操作，引流袋低于膀胱防逆流，勿自行拔除；规范用药时，按时按量服抗生素、止血药等，勿擅自停药或调量；此外，留意尿液是否浑浊、有异味，异常及时告知医生。

适度运动：术后早期活动，24小时内以卧床休养为主，之后在医护或家属帮助下逐步下床，促进血液循环，预防血栓和肺部问题。恢复期有禁忌，术后4~6周（遵医嘱）别骑车、提超5kg重物、跑步、深蹲，以免增加腹压或摩擦会阴部致出血。推荐散步并渐增活动量，同时坚持每天3~4组、每组10~15次的提肛运动，助力控尿恢复。

心理调适：术后，患者应主动向医护人员询问术后正常反应和恢复周期，以此驱散对未知的恐惧阴霾。心里有担忧别独自承受，及时与医护、家人倾诉来获取支持。要明白膀胱和控尿功能的恢复并非一蹴而就，需坚持康复训练、保持乐观。家庭支持至关重要，家人要多理解陪伴。康复时严格遵医嘱复诊，出现异常情况立即就医。

前列腺增生术后康复绝非一朝一夕之功，而是一场考验耐心且讲究科学方法的“持久战”。患者需牢记各项护理要点，严格遵循医嘱积极配合治疗，在康复过程中始终保持乐观平和的良好心态。只要做到这些，定能稳步跨越康复道路上的重重关卡，顺利恢复健康，重新拥抱充满活力的美好生活。☺