



GOMENDIOAK PROSTATAKO ADENOMEKTOMIATIK ALTA HARTU ETA GERO

Hemen datorren informazioak zure prozesua nola doan jakiten lagunduko dizu.

Zauri kirurgikoa, bete itzazu honako gomendio hauek:

- Alta hartzean, grapak izango dituzu zaurian. Erizaintzako txostena ere emango dizute, eta hor azalduko da zure osasun-zentroan noiz kendu behar dizkizuten.
- Dutzatu eta gero, inportantea da zauria ondo lehorraztea, ukitu txikiak eginez, inoiz ez igurtzita.
- Eguzkitan egon nahi baduzu, estali zauria.
- Zauri kirurgikoan gorritasuna edo mina baduzu, kontsultatu erizainarekin edo osasun-zentrokoekin.
- Zaindu zauriaren tenperatura egunean behin, hobe arratsalde. 38 °C baino goragoa bada, kontsultatu Lehen Mailako Arretako medikuarekin.
- Beharbada, mina izango duzu sabelean; erabili medikuak agindutako analgesikoa.
- Jarduera fisiko moderatuak osatzen lagunduko dizu: ibili eta egin jarduera arinak. Ez hartu zamarik, eta ez egin ahalegin handiko kirolak (igeriketa, bizikleta...). Kontsultatu urologoarekin laneko jardueraren gainean.
- Gidatzea ere ahalegin fisikoa da. Bidaia luzeak egin behar badituzu, gelditu, bi ordutik behin, gernua egitera; ez egon luzaz egin gabe.

Elikadura:

- **EZ EGIN AHALEGIN HANDIRIK KAKA EGITEAN, ODOLIK EZ BOTATZEKO GERNUAN EDO ZAURIA TENTSIOAN EZ JARTZEKO.**
- Idorreriarik ez izateko, sartu dietan zuntz askoko janariak (frutak, barazkiak...), eta edan bi litro ur egunean (non eta medikuak ez dizun bestelakorik agintzen).
Idorreria ez bada joaten, kontsultatu lehen mailako arretako medikuarekin.

Higienea:

- **Funtsezkoa da** genitalak garbitzea. Honela egitea gomendatzen dizugu: atzeratu prepuzioa, garbitu urarekin eta xaboiarekin eta ez ahaztu prepuzioa berriz aurreratzeaz, zakila haz ez dadin. Maniobra hori ez da beharrezkoa fimosia eginda bazaude.

Uretrako zunda kentzeaz:

- Uretrako zunda kentzean, gogoan izan odola edo odolbatua atera dakizukeela gernutik. Interbentziotik bi-hiru astea gerta dakizuke hori. Denbora hori pasatuta, odolak hor badirau, kontsultatu Lehen Mailako Arretarako medikuarekin.
- Likido gehiago edaten baduzu, gernua garbitzen lagunduko dizu. Normala da gernu jarioa eta azkura izatea edo txizari ezin eustea. Pixkanaka normalduko da hori.