



## OSPITALEKO ALTAREN OSTERAKO GOMENDIOAK PROSTATAKO ERRESEKZIO ENDOSKOPIKOAN

Jarraian duzun informazioa lagungarria izango zaizu sor daitezkeen konplikazioak ezagutu eta maneiatzeko.

### Interbentzio kirurgikoari berari dagokionez, jarraitu honako aholku hauei:

- Har ezazu tenperatura egunean behin, hobe arratsaldean. Hurrengo egunetan sukar-hamarren batzuk izanez gero, familia-medikuari kontsultatu.
- Interbentzio kirurgikoa egin eta 15 egunera gutxi gorabehera, baliteke berriro odola ateratzea pixa egitean, eremu kirurgikoaren erresekzioan eskara askatzen bada. Hala gertatuz gero, hartu atsedean eta edan likido ugari gernua argitzea lortu arte. Hala ere odola ateratzen bada oraindik, jo Larrialdi Zerbitzura.

### Ariketa

- Interbentzioa egin eta lehen astean, saia zaitetz ariketa gutxiago egiten: egin paseo laburrak, eta ez hartu zamarik. Saia zaitetz ahalegin fisiko handia eskatzen duen jarduera edo kirolak ez egiten.
- Gidatzea ere ahalegin fisikoa da osatze-prozesuan. Bidaia luzerik egin behar izanez gero, gelditu noizbehinka pixka egiteko; ez zaitetz luzaroan egon pixa egin gabe.

### Elikadura

- Idorrierarik ez izateko, sartu dietan zuntz askoko janariak (barazkiak, frutak, konpotak...).
- Edan gutxienez 2 litro ur egunean. Ura ez bazaizu gustatzen, zukuak, infusioak edo saldak har ditzakezu (kontraindikazio medikorik ez bada).

### **LIBRATZERAKOAN, EZ DUZU AHALEGIN HANDIRIK EGIN BEHAR. HORRELA, EZ ZAIZU ODOLIK ATERAKO PIXA EGITEAN, ETA EZ ZAIZU BARNEKO ZAURIA IREKIKO.**

- Normala da interbentzioaren ondoren idorrieria izatea. Dietarekin hobetzen ez bada, libragarriak har ditzakezu, ahotik (jarabeak) edo uzkitik (glizerina-supositorioak edo mikro-enemak).

### Higienea

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

### Zunda kentzea

- Uretrako zunda kendu ondoren, gogoan izan odola edo odolbatua atera dakizukeela gernuan. Zaindu ezazu hori, eta, etengabe gertatzen bazaizu, kontsultatu medikuari. Gernua argitzeko, lagungarria izango zaizu likido gehiago edatea. Interbentzioaren ondoko bi-hiru asteetan gerta dakizuke hori.
- Normala da gernu-ihesak izatea eta gernuaren isuria ez kontrolatzea. Pixkanaka normalduko da hori.

### Sexualitateari dagokionez

- Saihestu sexu-jarduna interbentzioa egin eta hurrengo 15 egunetan; izan ere, ahalegin fisiko handia eskatzen du, eta baliteke odola irtetea.
- Ugalkortasuna murriztuta dago, eta, orgasmoa izan arren, ez duzu kanporantz eiakulatuko, lehen bezala; ondorioz, gernua ilunago irtengo zaizu.

Alta jasotzean, txosten mediko bat emango zaizu, kontsultara zer egunetan itzuli behar duzun zehazten duena, eta erizaintzako txosten bat ere bai, non zehaztuko zaizun ea zaintzarik behar duzun osasun-zentroan.

### **Kontsultarako telefonoak:**

AUOko KANPO KONTSULTAK 7. solairua 945 00 75 47

**Berrikusia: 2018ko martxo**

**IO-UROLOGIA-23**

Gehiago jakin nahi baduzu, lasai galdetu artatzen zaituzten profesionali.