



PIELOPLASTIAGATIKO OSPITALERATZEAREN ALTA EMAN OSTERAKO HAINBAT GOMENDIO

Jarraian emango dizugun informazioak zure prozesuaren bilakaera ezagutzen eta sor daitezkeen konplikazioak kudeatzen lagunduko dizu.

Interbentzio kirurgikoari dagokionez, jarraitu ondorengo aholkuak:

Alta ematerakoan grapak izango dituzu zaurian. Erizaintzako alta-txostena emango dizute; bertan jasota egongo da noiz kenduko dizkizuten grapak zure osasun-zentroan.

Zauri kirurgiko bat izango duzu sabelaldean: manten ezazu garbi. Dutxan bertan garbitu dezakezu zauria, urarekin eta xaboiarekin. Ondoren ondo lehortu, ukitu txikiak emanez, baina ez ezazu igurtzi, eta desinfekta ezazu esan dizuten antiseptikoarekin. Zauria estali gabe eduki dezakezu, baina, nahiago baduzu, jarri apositu bat.

- Ez bazara sendaketa egiteko gai ikusten, joan zaitez zure osasun-zentrora. Barneko kateter bat jarriko dizute (J bikoitza), giltzurrunetik maskuriraino, eta hori kentzeko kanpo-kontsultetara joan beharko duzu 4-6 astera. Hitzordua medikuak berak emango dizu. Gerta liteke lehen baino txiza egiteko gogo gehiago izatea, eta gerta liteke, halaber, min pixka bat izatea txiza egiterakoan, edo pixetan odola izatea. **Hori guztia normala da.** Kateterra kentzean ez zaizu halakorik gehiago gertatuko.
- **Egin pixa** gogo sartu bezain laster, ez eutsi, bestela koliko moduko mina eduki dezakezu gerrialdean errefluxuaren ondorioz.

Jarduera

- Lehenengo hilabetean saiatu zure jarduera murrizten eta eman paseo txikiak. Ez duzu eskailerak igo eta jaisteko arazorik.
- Ariketa fisiko neurritsuak suspertzen lagunduko dizu: eman paseoak eta egin esfortzu handia eskatzen ez dizuten jarduerak. Saia zaitez zamarik ez hartzen eta saihestu kolpeak, baita ahalegin fisiko handia eskatzen duten kirolak ere (igeriketa, bizikleta, boxeo, korri egitea, eta abar). Kirola egiten ohituta bazaude, kontsultatu zure urologoarekin alta eman baino lehen.
- **Ez eman denbora luzeegia** eserita edo ohean.

Elikadura

- Idorreria ekiditeko, sartu zure ohiko dietan zuntz asko duten jakiak (barazkiak, frutak, eta abar).
- Ebakuntzaren ondoren idorreria ager daiteke; ez bada dietarekin hobetzen, kontsultatu zure lehen mailako arretako medikuarekin.
- Egunean 1,5-2 litro likido kontsumitzea gomendatzen dugu, giltzurrunari ondo funtzionatzen laguntzeko eta hidratatzeko. Zukuak, saldak, infusioak eta abar edan ditzakezu.

Higienea

- Dutxa har dezakezu, baina ez zaitez bainatu zauria orbaintzen zaizun arte. Horretarako 3-4 aste beharko dira.
- Saia zaitez zauria eguzkitik babesten, behintzat lehenengo urtean. Jarri babes handiko eguzkitarako krema edo estali zauria.

Sexualitateari buruz

- **Ez izan sexu-harremanik** zauria sendatu eta kateterra kendu arte.

Joan osasun-zentrora eta hitz egin lehen mailako arretako erizainarekin, baldin eta:

- Agindu dizkizuten lasaigarriekin desagertzen ez den min bizia baduzu.
- 38 °C-ko edo hortik gorako sukarrak baduzu.
- Zauria infektatu den sintomak antzematen badituzu: gorriago badago, bero, eta zornea eta usain txarra badarizkio.
- Ezin baduzu txizarik egin edo egiterakoan koagulu asko botatzen badituzu.