

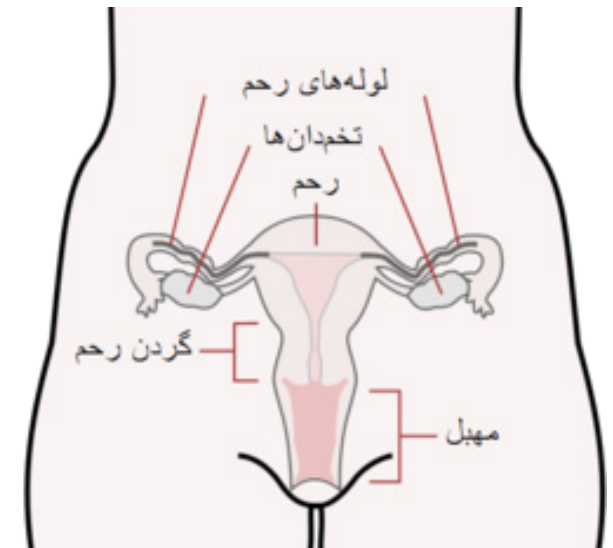
توصیه های لازم در مورد سیستوسل و رکتوسل

سیستوسل و رکتوسل چیست ؟

سیستوسل : بیرون زدگی مثانه بداخل واژن (کانال زایمان)
رکتوسل : بیرون زدگی قسمتی از انتهای روده از دیواره خلفی واژن

چه عواملی مستعد کننده سیستوسل و رکتوسل میباشند؟

۱. استفاده زیاد از مسهل ها و تنقیه مکرر
۲. سن
۳. یائسگی
۴. زایمانهای سخت
۵. علل نژادی و ژنتیکی
۶. چندقلویی
۷. زایمانهای طولانی
۸. ماکروزومی (جنین بزرگ با وزن بالا)



علائم :

۱. احساس فشار درواژن
۲. بی اختیاری ادرار خصوصاً هنگام سرفه ، عطسه یا هر گونه زور زدن ، بلند کردن اجسام سنگین و ایستادن بمدت طولانی تشدید می شود .
۳. تکررادرار و تمایل شدید به دفع ادرار
۴. علائم عفونت ادراری در موارد شدید
۵. خستگی پذیری
۶. درد لگن
۷. عدم تخلیه کامل هنگام اجابت مزاج
۸. رکتوسل بطورشایع با خونریزی از مقعد همراه است . (به علت یبوست)
۹. یبوست ، اسهال ، بی اختیاری دفع گاز ، بی اختیاری دفع مدفوع وزورپیچ
۱۰. مقاربت دردناک
۱۱. احساس دفع
۱۲. درد پهلو و کمر

علائم به دنبال فعالیت شدید و ایستادن طولانی مدت و زور زدن تشدید میشود درحالی که استراحت و خوابیدن به پهلو یا روی شکم باعث تسکین علائم می شود .

عوارض :

- * احتباس حاد ادراری
- * عفونت های ادراری مکرر

توصیه های لازم جهت پیشگیری :

* در هنگام مراقبت های دوران بارداری ویزیت بموقع ماما یا متخصص زنان میتواند به تشخیص زودرس بیماری کمک نماید .

* تشخیص بموقع بیماری باعث درمان موثرتر و راحت تر خواهد بود .

* یبوست یکی از علل رکتوسل میباشد بنابراین از یبوست پیشگیری کنید . (از زور زدن های شدید پرهیز نمایید .)

* پیشگیری از چاقی و سرفه های مزمن

* خودداری از مصرف دخانیات

* ازبلند کردن اجسام سنگین بطور مکرر پرهیز نمایید .

* تاخیر در درمان ، احتمال عوارضی مثل عفونت های رحم ، دهانه رحم و مثانه وبواسیر را زیاد می کند .

درمان :

درمان غیرجراحی :

شامل ورزشهای عضلات کف لگن (کِگَل)

درمان جراحی :

هدف تسکین علائم و در اکثرموارد اصلاح ساختمان واژن (بر طرف کردن شل شدگی عضلات کف لگن) میباشد .

مراقبتهای بعد از عمل جراحی در سیستوسل و رکتوسل :

- * کاهش وزن در صورت چاقی
- * جهت پیشگیری از عفونت و فشار بر روی بخیه ها مراقبت از ناحیه عمل و رعایت بهداشت شخصی ضروری است .
- * تعویض روزانه لباس زیر یا در معرض آفتاب قراردادن آنها ضروری است .
- * لباس زیر همیشه باید خشک باشد وازمرطوب شدن



بنیاد قلب فارس بیمارستان کوثر

توصیه های لازم در مورد سیستوسل و رکتوسل

(افتادگی رحم و مثانه)



تهیه و تنظیم : سودابه معدل
با همکاری واحد آموزش پرستاری بیمارستان کوثر
شماره سند: PF- PRD- 1000
تاریخ بازنگری : ۹۶/۷/۱
تایید کننده : دکتر اکرم ترتیفی زاده
جراح و متخصص زنان و زایمان و نازایی
منبع : کتاب زنان و زایمان ویلیامز

آدرس : شیراز - خیابان قصردشت - بعد از پل زیر گذر - بنیاد قلب فارس - بیمارستان کوثر
بیمارستان کوثر : صندوق پستی : ۶۹۷ - ۷۱۹۵۵
تلفن : ۶۲۳۱۵۱۵ - ۰۷۱۳ - ۰۷۱۳ - ۶۲۵۰۵۰۰ - ۰۷۱۳
www.kowsar-hospital.ir

روش انجام ورزش مخصوص کگل :

این ورزش را یک ماه پس از عمل جراحی جهت تقویت عضلات کف لگن میتوان انجام داد تا از عود مجدد و ناراحتی جلوگیری شود .

روش تمرینات ورزشی کگل :

این روش مانند زمانی است که شخص در هنگام ادرار نمودن میخواهد جریان ادرار خود راقطع کند .

پس بیمار عضلات مورد استفاده در قطع جریان ادرار را حدود ۱۰ ثانیه می فشارد و سپس برای مدت ۱۰ ثانیه آنها را شل میکند این عمل را هر دفعه ۳۰-۲۵ بار و هر روز حداقل ۳ بار باید انجام داد. بهتر است اوایل در وضعیت نشسته بر روی صندلی سفت انجام دهد ولی بعداً در هر وضعیتی (نشسته ، ایستاده ، خوابیده) قابل انجام می باشد .



با آرزوی سلامتی و تندرستی برای شما

پرهیز شود .

* جهت ضد عفونی محل بخیه ها روزی ۲ بار در یک لگن تمیز متوسط تا نیمه آب ولرم ریخته ۳ پیمانه با درب ظرف بتادین از محلول بتادین (به رنگ چای کمرنگ) در لگن بریزید و روزی ۳-۲ بارو هر بار ۱۵ دقیقه در لگن بنشینید .

* محل عمل باید تمیز و خشک نگه داشته شود .

* برای خشک نمودن محل عمل میتوان از چراغ مطالعه یا سشوار با فاصله ۱۵ سانتی متری استفاده نمود .

* پس از ترخیص از بیمارستان میتوانید استحمام نمایید .

* از بلند کردن اشیاء سنگین و ایستادن به مدت طولانی تا ۶ هفته بعد از عمل خودداری نمایید .

* ۱۰ روز بعد از عمل جهت کنترل محل بخیه به مرکز درمانی مراجعه نمایید .

(بخیه ها کشیدنی نیست و بعد از مدتی جذب میگردند .)

* در مورد روش پیشگیری از بارداری و شروع فعالیتهای جنسی خود حتماً با پزشک مشورت نمایید .

* جهت پیشگیری از یبوست بعد از عمل از سبزیجات، میوه ها ، سالاد ، روغن زیتون ، برگه آلو و انجیر خیس شده ، کمپوت هلو، گلابی زرد آلو ، سوپ و.....در وعده های غذایی استفاده نمایید .

* در صورتی که نمی توانید ادرار نمایید باز کردن شیر آب و دیدن و شنیدن صدای آب یا نوشیدن مایعات در برقراری ادرار به شما کمک میکند .

* اگر بیش از ۱۲ ساعت قطع ادرار داشتید به اولین مرکز درمانی مراجعه نمایید .