

جایابی مثانه به سمت پایین را سیستوسل و بیش آمدگی رکتوم به طرف دیواره‌ی پشتی واژن را رکتوسل می‌نامند.

علائم سیستوسل و رکتوسل:

علائم سیستوسل شامل: بی‌اختیاری ادرار، تکرر ادرار، تمایل شدید به دفع ادرار، احساس فشار، بیرون زدگی واژن، درد پشت و لگن می‌باشد. علائم رکتوسل شامل: احساس زور در پشت، یبوست و گاهی بی‌اختیاری مدفوع و خارج کردن مدفوع با انگشت است.

علل ایجاد سیستوسل و رکتوسل:

از علل این بیماری چاقی، سرفه‌های مزمن، زور زدن به هنگام اجابت مزاج، یبوست، حاملگی، زایمان طبیعی و افزایش سن می‌باشد.

پیشگیری:

ورزشهای تقویت کننده‌ی پرینه (کِگل) به خصوص پس از زایمان از بروز افتادگی جلوگیری می‌نماید.

درمان:

در صورتی که شما این مشکل را دارید، جراحی روش ترمیمی مناسبی می‌باشد.

آموزش‌های قبل از عمل:

♦ شب قبل از عمل شام سوپ میل نموده و از نیمه شب ناشتا باشید.

♦ شب قبل از عمل شستشوی روده (انما) و شستشوی واژن جهت کاهش آلودگی حین عمل برای شما انجام خواهد شد.

♦ شب قبل از عمل استحمام کنید و ناحیه‌ی جراحی (پرینه) را کاملاً بتراشید. این کار باعث کاهش احتمال عفونت می‌شود.

♦ صبح روز عمل برای شما سوند ادراری گذاشته می‌شود.

♦ در صورتی که بیماری خاصی دارید که تحت درمان هستید، به پزشک و پرستار خود اطلاع دهید. زیرا در برخی موارد لازم است داروهای شما موقتاً قطع یا با سایر داروها جایگزین شود.

♦ توجه داشته باشید که روز عمل کلیه‌ی اشیاء فلزی از جمله زیور آلات، گیره‌ی سر، لنز و اعضاء مصنوعی خود را خارج نمایید، سپس لباس مخصوص اتاق عمل را بر تن کنید.

♦ بی‌حرکتی پس از عمل می‌تواند سبب رکود خون در پاها و افزایش احتمال عفونت ریه‌ها گردد، لذا تنفس عمیق، ورزش‌های تنفسی و چرخش پا را که به شما آموزش داده شده، بلافاصله پس از جراحی انجام دهید.

♦ عمل جراحی شما ممکن است تحت بیهوشی عمومی یا بیهوشی موضعی انجام شود.

آموزش‌های بعد از عمل:

نحوه‌ی تغذیه پس از عمل:

★ روز اول نایستی چیزی بخورید. از زمانی که پرستار به شما اجازه داد، ابتدا رژیم مایعات برای شما شروع می‌شود و به تدریج با نظر پزشک می‌توانید از سایر مواد غذایی استفاده نمایید.

★ برای جلوگیری از یبوست و فشار به بخیه‌ها بایستی مایعات فراوان و غذاهای پرفیبر (سبزیجات و میوه‌جات) استفاده نمایید، پیاده‌روی کنید و از نرم کننده‌های مدفوع طبق دستور پزشک استفاده نمایید.

خروج از تخت:

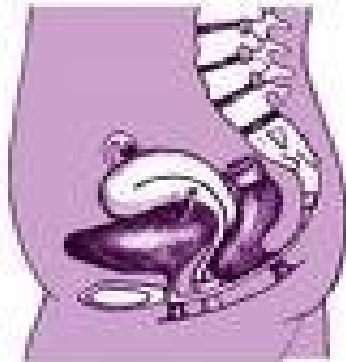
✳ زمانی که به شما اجازه داده شد تخت خود را ترک کنید، ابتدا مدتی بر لبه‌ی تخت نشسته و پاها را آویزان کرده، در صورتی که سرگیجه نداشتید می‌توانید با کمک پرستار راه بروید.

مراقبت از محل عمل:

✓ بایستی پس از هر بار ادرار کردن و اجابت مزاج ناحیه‌ی عمل را با محلول نمکی ولرم و استریل آب کشیده و با دستمال یکبار مصرف و تمیز خشک نمایید. برای خشک کردن ناحیه‌ی عمل و تسریع بهبودی می‌توانید از شوار با فاصله ۳۰ سانتی‌متر استفاده نمایید.



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی تهران
مرکز آموزشی درمانی ضیائیان
NoSW ۴



در مورد سیستوسل و رکتوسل

چه می‌دانید؟

تابستان ۱۳۹۹

پمفلت آموزشی مددجو

طولانی و برداشتن اجسام سنگین تر از ۴ کیلوگرم خودداری کنید.

ورزش بعد از عمل:

* ورزش ناحیه‌ی پرینه را که به شما آموزش داده شده بایستی در منزل انجام دهید، این تمرین بسیار ساده است. در هر وضعیت چه نشسته، چه ایستاده و چه در حالت دراز کشیده کافی است عضلات بین مجرای ادرار و مقعد را منقبض و به سمت داخل بکشید و در این حالت (وضعیت انقباض) به مدت ۳۰ ثانیه بمانید، سپس خود را شل کنید. این ورزش ۱۰ تا ۲۰ بار در روز انجام شود. برای اینکه اثرات ورزش ملموس شود، لازم است این تمرین حداقل ۱۲-۶ هفته تداوم داشته باشد.

پیگیری درمان:

- * یک هفته پس از ترخیص به درمانگاه مراجعه کنید.
- * در صورت بروز درد ناگهانی، افزایش درد و یا خونریزی، لازم است بلافاصله به بیمارستان مراجعه کنید.

جایگزینی ملامتی برای شما مددجوی گرامی

جهت دسترسی به مطالب آموزش سلامت و دانلود

پمفلت‌های آموزش به بیمار

<http://www.ziaeiyan.ir> و یا

<http://help.tums.ac.ir>

جهت ارائه پیشنهاد و انتقاد

Ziaeiyan@tums.ac.ir

جلوگیری از بی‌اختیاری ادراری:

* قبل از خارج کردن سوند ادراری، جهت جلوگیری از بی‌اختیاری ادراری، پرستار چند نوبت سوند را بسته و سپس باز می‌کند، هنگام جمع شدن ادرار شما ممکن است احساس فشار در مثانه داشته باشید که طبیعی است.

جلوگیری از عفونت ادراری:

- * بعد از اجابت مزاج ناحیه‌ی پرینه از جلو به عقب شستشو داده شود.
- * از لباس زیر نخی استفاده کرده و آنرا زود به زود تعویض کنید و پس از شستشو در آفتاب خشک کرده یا اتو بکشید.
- * در صورت احساس نیاز به تخلیه‌ی ادرار، بلافاصله آنرا تخلیه کنید.

زمان برقراری ارتباط جنسی:

- * بخیه‌ها ۱ تا ۲ هفته طول می‌کشد تا خوب ترمیم شوند، ولی بهتر است تا ۴۰ روز از نزدیکی خودداری کنید.
- * توجه داشته باشید که در صورت وجود ترشح خونی بهتر است نزدیکی صورت نگیرد.

شروع فعالیتهای روزمره:

* ۲ هفته پس از جراحی می‌توانید فعالیتهای روزانه‌ی خود را از سر بگیرید، ولی از ایستادن