



به نام او که هم در دست و هم درمان

سیستوسل و رکتوسل



شماره تلفن تماس : ۰۳۴۳۳۳۲۱۹۹۱

شماره دورنگار : ۰۳۴۳۳۳۱۲۱۴۵

آدرس: میدان خواجه، بلوار ۲۲ بهمن چهارراه اول

کدسند: NO-BR-21

تهیه و تدوین: اعظم تیرافکن - واحد آموزش

منبع: زنان وزایمان ویلیامز

رکتوسل = پیش آمدگی دیواره روده به سمت واژن را رکتوسل می گویند.

سیستوسل = جابجایی مثانه به سمت پایین را سیستوسل می گویند.

علائم رکتوسل و سیستوسل چیست؟

۱- بی اختیاری ادرار

۲- تکرر ادرار

۳- تمایل شدید به دفع ادرار

۴- احساس فشار

۵- بیرون زدگی واژن

۶- بی اختیاری در دفع گاز

۷- بیبوست

۸- درد پشت و لگن

(البته بی اختیاری در دفع گاز و بیبوست تنها ، علامت های رکتوسل می باشند)

علل ایجاد سیستوسل و رکتوسل چیست؟

از علل این بیماری چاقی ، سرفه های مزمن، زور زدن به هنگام اجابت مزاج و زایمان سخت می باشد.

راه های پیشگیری :

ورزش های تقویت کننده ی پرینه (کگل) به خصوص پس از زایمان از بروز افتادگی جلوگیری

درمان : این بیماری به روش جراحی ترمیمی انجام می شود.

آموزش های قبل از عمل :

۱- شب قبل از عمل سوپ میل نموده و از نیمه شب ناشتا باشید .

۲- شب قبل از عمل شستشوی یا پرپ روده (انما) و شستشوی یا پرپ واژن جهت کاهش آلودگی و شستشوی برای شما انجام خواهد شد . پس بهتر است شب قبل از عمل استحمام کنید و ناحیه جراحی (پرینه) را کاملاً بتراشید . این کار باعث کاهش احتمال عفونت می شود .

۳- در صورتی که بیماری خاصی دارید که تحت درمان هستید ، به پزشک وپرستار خود اطلاع دهید . زیرا در برخی موارد لازم است داروی شما موقتاً قطع یا با سایر داروها جایگزین شود.

۴- توجه داشته باشید که روز عمل کلیه ی اشیاء فلزی از جمله زیورآلات ، گیره ی سر، لنز و اعضای مصنوعی خود را خارج نمایید ، سپس لباس مخصوص اتاق عمل را بر تن کنید.

۵- بی حرکتی پس از عمل میتواند سبب رکود(لخته) خون در پاها و افزایش احتمال عفونت ریه ها گردد ، لذا ورزش های تنفسی و چرخش پا را که به شما آموزش داده شده بلافاصله پس از جراحی انجام دهید.

آموزش ها و مراقبت های بعد از عمل جراحی :

۱- نحوه ی تغذیه پس از عمل :

روز اول نباید چیزی بخورید از زمانی که پرستار به شما اجازه داد، ابتدا رژیم مایعات برای شما شروع می شود و به تدریج با نظر پزشک می توانید از سایر مواد غذایی استفاده نمایید.
برای جلوگیری از یبوست و فشار به بخیه ها بایستی مایعات فراوان و غذاهای پر فیبر (سبزیجات و میوه جات) استفاده نمایید ، پیاده روی کنید و از نرم کننده های مدفوع طبق دستور پزشک استفاده نمایید .

۲- خروج از تخت :

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



۳- مراقبت از محل عمل :

بایستی پس از هر بار ادرار کردن و اجابت مزاج ناحیه عمل را با محلول نمکی ولرم و استریل آب کشیده و با دستمال یکبار مصرف و تمیز خشک نمایید . برای خشک کردن ناحیه ی عمل و تسریع بهبودی می توانید از ششوار بافاصله ۳۰ سانتی متر استفاده نمایید.

۴- جلوگیری از عفونت ادراری :

-بعد از اجابت مزاج ناحیه ی پربینه از جلو به عقب شستشو داده شود.
-از لباس 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 تخلیه ی ادرار ، بلافاصله ادرار کنید.

جلوگیری از بی اختیاری ادرار:

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

-زمان برقراری ارتباط جنسی :

-بخیه ها یک تا دو هفته طول می کشد تا خوب ترمیم شوند ، ولی بهتر است ۱/۵ ماه از نزدیکی خودداری کنید.

-توجه داشته باشید که در صورت وجود ترشح خونی بهتر است نزدیکی صورت نگیرد.

۷-شروع فعالیت های روزمره

۲- هفته پس از جراحی می توانید فعالیت های روزانه خود را از سر بگیرید ، ولی از ایستادن طولانی و برداشتن اجسام سنگین خودداری کنید.

۸-ورزش بعد از عمل :

-ورزش ناحیه پربینه (کگل) 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 ادراری و مقعد را منقبض به سمت داخل بکشید و در این حالت (حالت 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 (دیده) شود ، لازم است این تمرین حداقل ۱۲-۶ هفته تداوم داشته باشد .

۹- مراجعه به پزشک معالج یا بیمارستان :

-یک هفته پس از ترخیص به مطب پزشک معالج مراجعه کنید .
-در صورت بروز درد ناگهانی ، افزایش درد و یا خون ریزی ، لازم است بلافاصله به بیمارستان مراجعه کنید .