

سیستوسل و رکتوسل چیست ؟

جابجایی مثانه به سمت پایین را سیستوسل و پیش آمدگی رکتوم به طرف دیواره ی پشتی واژن رارکتوسل می نامند.

علائم سیستوسل و رکتوسل

- بی اختیاری ادرار
- تکرر ادرار
- تمایل شدید به دفع ادرار
- احساس فشار
- بیرون زدگی واژن، درد پشت و لگن

علل ایجاد سیستوسل و رکتوسل

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

پیشگیری

ورزشهای تقویت کننده ی پرینه به خصوص پس از زایمان از بروز افتادگی جلوگیری می نماید.

درمان

در صورتی که شما این مشکل را دارید ، جراحی روش ترمیمی مناسبی می باشد

توصیه های قبل از عمل جراحی

- شب قبل از عمل شام سوپ میل نموده و از نیمه شب ناشتا باشید.
- شب قبل از عمل شستشوی روده و شستشوی واژن جهت کاهش آلودگی حین عمل برای شما انجام خواهد شد.
- شب قبل از عمل استحمام کنید و ناحیه ی جراحی را کاملاً بتراشید.
- حمام کردن باعث کاهش احتمال عفونت می شود.
- صبح روز عمل بر ای شما سوند ادراری گذاشته می شود.
- در صورتی که بیماری خاصی دارید که تحت درمان هستید ، به پزشک و پرستار خود اطلاع دهید
- توجه داشته باشید که روز عمل کلیه اشیاء فلزی و اعضاء مصنوعی خود را خارج نمایید
- سپس لباس مخصوص اتاق عمل را بر تن کنید.

توصیه های بعد از عمل جراحی

- روز اول نبایستی چیزی بخورید.(به مدت ۸ ساعت باید غذا نخورد و بسته به نظر پزشک)
- 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 ومیوه جات) استفاده نمایید،
- پیاده روی کنید و از نرم کننده های مدفوع طبق دستور پزشک استفاده کنند .

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 نداشتیدمی توانید با کمک پرستار راه بروید.



یا من اسم دواء و ذکره شفاء



راهنمای بیمار

خود مراقبتی در جراحی

سیستوسل و رکتوسل

کد محتوا: ۴۵۱



<http://www.Alzahra.mui.ac.ir>

تلفن پیام گیر: ۰۳۱-۳۶۲۰۲۰۰۸

ایمیل: a.Salamat@azh.mui.ac.ir

ورزش بعد از عمل جراحی

✚ ورزش ناحیه ی 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 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 ۶-۱۲ هفته تداوم داشته باشد.

مراجعه به درمانگاه

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

تهیه کننده : مرضیه آقابابائی "کارشناس پرستاری"

منبع: ویلیامز 2018 williams

مشاور علمی : خانم دکتر نقشینه "متخصص زنان"

طراحی و تدوین : محمود نصر اصفهانی "سوپروایزر آموزش سلامت"

بروز رسانی دفتر آموزش سلامت الزهرا(س) تیر ماه ۱۳۹۹



مراقبت از محل عمل جراحی

بایستی پس از هر بار ادرار کردن و اجابت مزاج ناحیه ی 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 با فاصله ۳۰ سانتی متر استفاده نمایید.

جلوگیری از بی اختیاری ادراری

قبل از خارج کردن سوند ادراری، جهت جلوگیری از بی اختیاری ادراری ، 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 ۱ تا ۲ هفته طول می کشد تا خوب ترمیم شود

✚ ۱ ماه تا ۵ هفته از نزدیکی خودداری شود.

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.

