

سیستوسل - رکتوسل چیست؟

به بیرون زدگی مثانه بداخل واژن (کانال زایمانی) سیستوسل و به بیرون زدگی قسمتی از رکتوم از دیواره خلفی واژن رکتوسل می گویند.

عوامل مستعد کننده سیستوسل و رکتوسل

- 1- استفاده زیاد از مسهل ها و انماهای مکرر
- 2- سن بالا
- 3- یائسگی
- 4- زایمان های سخت
- 5- حلق نژادی و ژنتیکی
- 6- چند قلبی
- 7- زایمان های طولانی
- 8- ماکروزومی (نوزاد تازه متولد شده بزرگتر از حد متوسط)
- 9- فشارهای مکرر لگنی و کمبود هورمون استروژن

علائم:

- 1- احساس فشار در واژن
- 2- بی اختیاری ادرار خصوصا هنگام سرفه ، عطسه یا هرگونه زور زدن ، بلند کردن اجسام سنگین
- 3- تکرر ادرار و تمایل شدید به دفع ادرار
- 4- علائم عفونت ادراری در موارد شدید
- 5- خستگی پذیری
- 6- درد پشت لگن
- 7- عدم تخلیه کامل هنگام اجابت مزاج
- 9- یبوست ، اسهال ، بی اختیاری دفع گاز ، بی اختیاری دفع

مدفوع و زور پیچ

10- مقاربت دردناک

11- پری رکتوم

12- درد پهلو و درد کمر



درمان:

درمان غیر جراحی:

ورزشهای عضلات کف لگن (کگل) و استفاده از وسایل داخل واژنی

درمان جراحی:

اصلاح آناتومی واژن (شل شدگی عضلات کف لگن)

مراقبت های بعد از عمل جراحی

- کاهش وزن در صورت چاقی

- جهت پیشگیری از عفونت و فشار بر روی بخیه ها مراقبت از ناحیه عمل و رعایت بهداشت شخصی ضروریست.

- تعویض روزانه لباس زیر و در معرض آفتاب قرار دادن آنها ضروریست.

- لباس زیر همیشه باید خشک باشد و از مرطوب شدن پرهیز شود.

- جهت ضد عفونی محل بخیه ها روزی ۲ بار در یک لگن تمیز تا نیمه آب ولرم ریخته ۳ پیمانه با درب ظرف، بتادین در لگن بریزید و روزی 2 تا 3 بار و هر بار 15 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 بمدت طولانی تا ۶ هفته بعد از عمل ، خودداری نمایید.

- 10 روز بعد از عمل جهت کنترل محل بخیه به مرکز درمانی مراجعه نمایید.

بخیه ها کشیدنی نیست و بعد از مدتی جذب میگردند.

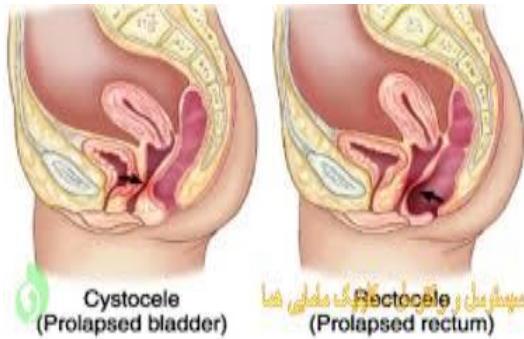
- در مورد روش پیشگیری از بارداری و شروع فعالیت های جنسی خود حتما با پزشک مشورت نمایید.



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی آ-غ

بیمارستان نبی اکرم (ص) اشنویه

عنوان آموزش: سیستوسل رکتوسل



گردآوری و تنظیم: واحد آموزش به بیمار

تایید کننده: رئیس علمی بخش زنان

کد: NA-H-PE-00

تاریخ تدوین: 1404/09/30

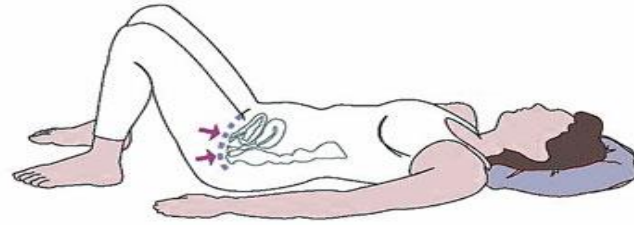
تاریخ بازنگری بعدی: 1405/09/30

رفرنس:

کاتابیو، ماری ام. آموزش به بیمار. ترجمه دکتر خدیجه نصیریانی، تهران: انتشارات جامعه

نگر، 1391. پروترو سودارث. جانیس ال. هینکل. ترجمه منصوره علی اصغریور

رفرنس: زنان و زایمان ویلیامز



روش تمرینات ورزشی کگل:

این روش مانند زمانی است که شخص در هنگام ادرار نمودن می‌خواهد جریان ادرار خود را قطع کند. پس بیمار عضلات مورد استفاده در قطع جریان ادرار را حدود ۱۰ ثانیه می‌فشارد و سپس برای مدت ۱۰ ثانیه آنها را شل میکند این عمل را هر دفعه ۲۵ تا ۳۰ بار و هر روز حداقل ۳۰ بار باید انجام داد. بهتر است اوایل در وضعیت نشسته بر روی صندلی سفت انجام دهید ولی بعداً در هر وضعیتی (نشسته، ایستاده، خوابیده) قابل انجام می‌باشد.

با آرزوی سلامتی

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

در صورت درد شکم ، ترشحات ، خونریزی ، تب ، قرمزی و یا التهاب ناحیه عمل به اولین مرکز درمانی مراجعه نمایید.

در صورتیکه نمیتوانید 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.

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.