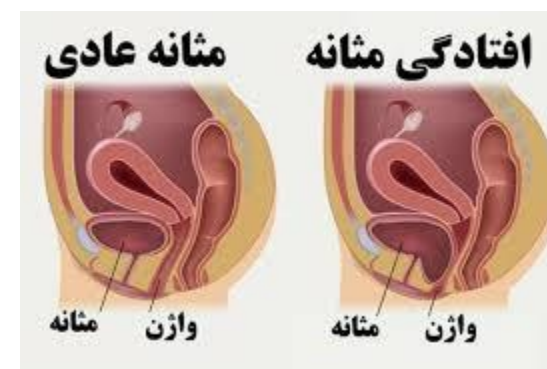




سیستوسل و رکتوسل



تهیه کننده: شهناز بنان (کارشناس پرستاری)

تاریخ تهیه: بهار 1401

تاریخ بازنگری: بهار 1404

منبع: برونر و سودارث 2014

تایید کننده: دکتر محمدرضا صاکی جراح عمومی

سیستوسل و رکتوسل

جابه جایی مثنه به سمت پایین را سیستوسل و پیش آمدگی رکتوم به طرف دیواره ی پشتی واژن را رکتوسل می نامند.

علائم

*بی اختیاری ادرار

*تکرر ادرار

*تمایل شدید به دفع ادرار

*احساس فشار

*بیرون زدگی واژن، درد پشت 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

ورزش های 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 مناسب میباشد.

توصیه های قبل از عمل جراحی

*شب قبل از عمل شام سبک مثل سوپ میل نموده و از نیمه شب ناشتا باشد.

*شب قبل از عمل 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 کاملا بتراشید.

*حمام کردن باعث کاهش احتمال عفونت می شود.
*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.
*توجه داشته باشید که روز عمل کلیه اشیاء فلزی و اعضاء مصنوعی خود را خارج نمایید.

*لباس مخصوص اتاق عمل را بر تن کنید

توصیه های بعد از عمل جراحی

*روز اول نبایستی 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 بخیه ها بایستی مایعات فراوان و غذا های پر فیبر(سبزیجات و میوه جات) استفاده نمایید.

*پیاده روی کنید و از نرم کننده های مدفوع طبق دستور پزشک استفاده کنید.

خروج از تخت

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

مراقبت از محل عمل جراحی

بایستی پس از هر بار ادرار کردن و اجابت مزاج ناحیه عمل را با سرم شستشو شسته و با دستمال یکبار تمیز خشک کنید برای خشک کردن ناحیه عمل و تسریع بهبودی میتوانید از سشوار با فاصله 30 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

1- بخیه ها 1 تا 2 هفته طول می کشد تا خوب ترمیم شود.

2- 1 ماه از نزدیکی خودداری شود، ولی بهتر است تا 5 هفته خودداری کنید.

شروع فعالیت های روزمره

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

ورزش بعد از عمل جراحی

1- ورزش ناحیه ی پرینه را که به شما آموزش داده شده بایستی در منزل انجام دهید.

2- 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 30 ثانیه بمانید، سپس خود را شل کنید.

3- این ورزش 10 تا 20 بار در روز انجام شود. برای اینکه اثرات ورزش ملموس شود، لازم است این تمرین حداقل 6-12 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 بلا فاصله به بیمارستان مراجعه کنید.



وب سایت : neyritzhp.sums.ac.ir
شماره تماس : ۵۲۴۲۰۱۱۰۴
پورتال : ۵۲۴۲۰۱۱۶

با استفاده از نرم افزار بارکد خوان از طریق تلفن همراه می توانید فایل متنی پمفلت را دانلود نمایید.