

جابجایی مثانه به سمت پایین را سیستوسل و پیش آمدگی رکتوم به طرف دیواره‌ی پشتی واژن را رکتوسل می نامند.

علائم سیستوسل و رکتوسل:

علائم سیستوسل شامل؛ بی اختیاری ادرار، تکرر ادرار، تمایل شدید به دفع ادرار، احساس فشار، بیرون زدگی واژن، درد پشت و لگن می باشد. علائم رکتوسل شبیه سیستوسل است با این تفاوت که بی اختیاری در دفع گاز و بیبوست نیز وجود دارد.

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 کننده‌ی پرینه (کِگِل) 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.

آموزش های 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 می شود.

صبح روز عمل برای شما سوند ادراری گذاشته می شود.

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 زیورآلات، گیره‌ی سر، لنز و اعضاء مصنوعی خود را خارج نمایید، سپس لباس مخصوص اتاق عمل را بر تن کنید.

بی حرکتی پس از عمل می تواند سبب رکود 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.

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

آموزش های 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 می شود و به تدریج با نظر پزشک می توانید از سایر مواد غذایی استفاده نمایید.

★ برای جلوگیری از بیبوست و فشار به بخیه ها بایستی مایعات فراوان و غذاهای پرفیبر (سبزیجات و میوه جات) استفاده نمایید، پیاده روی کنید و از نرم کننده های 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 می توانید با کمک پرستار راه بروید.

مراقبت از محل عمل:

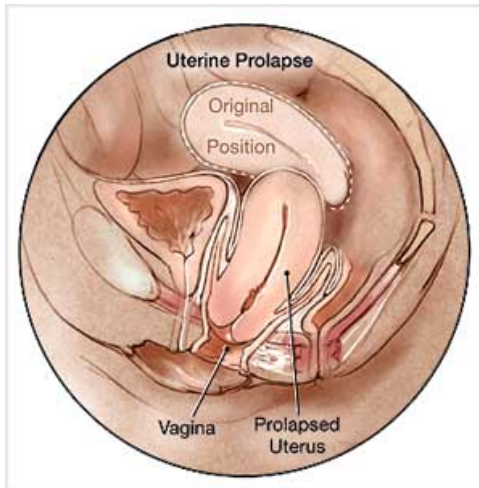
بایستی پس از هر بار ادرار کردن و اجابت مزاج ناحیه‌ی عمل را با محلول نمکی ولرم و استریل آب کشیده و با دستمال یکبار مصرف و تمیز خشک نمایید. برای خشک کردن ناحیه‌ی عمل و تسریع بهبودی می توانید از سشوار با فاصله ۳۰ سانتی متر استفاده نمایید.



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی جهرم

مرکز آموزشی - درمانی پیمانیه

سیستوسل و رکتوسل چیست؟



تهیه کننده: فاطمه جنتی (کارشناس پرستاری)

(مسئول بخش اورولوژی)

بازبینی توسط: میترا صادقی (سوپروایزر آموزشی)

بهار ۱۳۹۴

شروع فعالیت های روزمره:

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

ورزش بعد از عمل:

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 (وضعیت انقباض) به مدت ۳۰ ثانیه بمانید، سپس خود را شل کنید. این ورزش ۱۰ تا ۲۰ بار در روز انجام شود. برای این که 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.

منبع:

برونر و سودارث کلیه و مجاری ادراری

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.

جلوگیری از عفونت ادراری:

بعد از اجابت مزاج ناحیه پرینه از جلو به عقب شستشو داده شود.

از لباس زیر نخی استفاده کرده و آن را 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 آن را تخلیه کنید.

زمان برقراری ارتباط جنسی:

بخیه ها ۱ تا ۲ هفته طول می کشد تا خوب ترمیم شوند، ولی بهتر است تا ۱/۵ ماه از نزدیکی خودداری کنید.

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