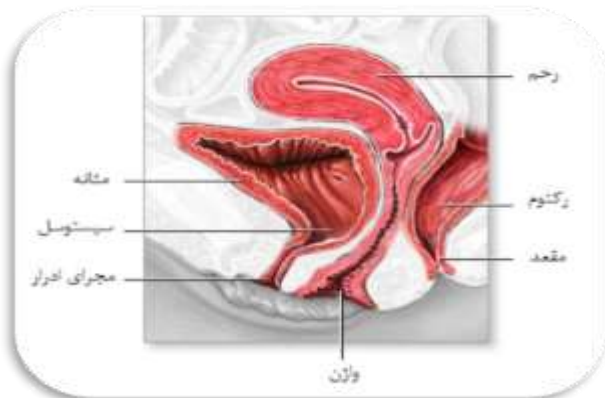




دارای گواهینامه درجه یک عالی اعتبار بخشی ملی و

استاندارد ایزو ۹۰۰۱ در مدیریت کیفیت

آموزش به بیمار افتادگی رحم (سیستوسل، رکتوسل)



تنظیم و هماهنگی : واحد بهبود کیفیت، آموزش و پژوهش
بیمارستان امام حسین(ع)
مشهد مقدس، خیابان شهید مفتاح، خیابان وحید، وحید ۳
تلفن : ۳۲۷۸۷۰۰۱

مراجعه کننده‌ی گرامی در صورت بروز هر گونه سوال و ابهام در رابطه با
آموزش ها می توانید با شماره تلفن‌های ۳۷۰۳۲۳۵۲ و ۳۲۷۸۷۶۶۵
" کلینیک پرستاری آموزش سلامت " تماس بگیرید. کارشناسان ما
در این کلینیک روزهای اداری از ساعت ۷:۰۰ تا ۱۳:۰۰ پاسخگوی شما
می باشند.

شماره بازنگری: ۳

شماره سند: ۷۵۳۰ ف

تأیید شده توسط: ۱۴۰۴/۰۸/۰۶ تأیید شده توسط: ۱۴۰۴/۰۸/۰۸

علائم خطر:

در صورت مشاهده هر یک از علائم زیر هر چه سریعتر به
بیمارستان و یا پزشک مراجعه کنید:

- در صورت درد شکم،
- ترشحات،
- خونریزی،
- تب،
- قرمزی و التهاب و درد ناحیه عمل

مراجعه‌کننده‌ی گرامی در صورت نیاز می‌توانید سایر مطالب
آموزشی مورد نیاز خود را از طریق اسکن کد QR زیر مشاهده
نمایید.



منبع:

- www.medlineplus.com/۲۰۲۰
- بیماری‌های زنان برک و نواک

جهت پیشگیری از عفونت و فشار بر روی بخیه ها و مراقبت از
ناحیه عمل و رعایت بهداشت شخصی لطفاً لباس زیر خود را به
صورت روزانه عوض کنید و آن را در معرض آفتاب قرار دهید
لباس زیر شما همیشه باید خشک باشد.

محل عمل نیز باید تمیز و خشک نگه داشته شود.
با اجازه‌ی پزشک معمولاً بعد از ترخیص از بیمارستان می‌توانید
استحمام داشته باشید.

از بلند کردن اشیای سنگین و ایستادن به مدت طولانی تا شش
هفته بعد از عمل خودداری نمایید.

جهت کنترل به محل بخیه ها حتماً ده روز بعد از عمل به
پزشک مراجعه نمایید.

دقت نمایید که بخیه های شما کشیدنی نیستند و بعد از مدتی
معمولاً جذب می گردند.

در مورد روش پیشگیری از بارداری و شروع فعالیت‌های جنسی
خود حتماً با پزشک مشورت نمایید.

روش انجام ورزش کگل:

ورزش کگل را می توان به منظور پیشگیری و حتی یک ماه
پس از عمل جراحی جهت تقویت عضلات کف لگن با دستور
پزشک انجام داد تا از عود مجدد و ناراحتی جلوگیری شود. این
تمرینات به تقویت عضلات زیر رحم مثانه و روده کمک می‌کند.
برای انجام این تمرینات ابتدا باید مثانه و روده خود را تخلیه
کنید، سپس بنشینید یا دراز بکشید، عضلات کف لگن خود را
سفت کنید، محکم نگه دارید و ۳ تا ۵ ثانیه بشمارید. سپس
عضلات را شل کرده و ۳ تا ۵ ثانیه بشمارید. هر روز ۳ مرتبه و هر
مرتبه ۱۰ بار این کار را تکرار کنید. زمانی که این تمرینات را
انجام می‌دهید، عمیق نفس بکشید و بدن خود را آرام کنید. بعد
از ۴ تا ۶ هفته احساس بهتری خواهید داشت. بهتر است ابتدا در
وضعیت نشسته و بر روی صندلی سفت این تمرینات را انجام
دهید ولی بعداً این تمرینات در هر وضعیتی نشسته ایستاده و
خوابیده قابل انجام می باشد.

مددجوی عزیز این پمفلت شامل اطلاعاتی در مورد بیماری شماسست که رعایت این نکات به بهبودی شما کمک می‌کند. امیدواریم با رعایت نکات زیر سلامت خود را بازیابید.

سیستوسل و رکتوسل چیست؟

برای اینکه تعریفی از سیستوسل و رکتوسل داشته باشیم، باید ابتدا بدانیم واژن چگونه در بدن قرار گرفته است؟



واژن عضوی از سیستم تناسلی بانوان است که به رحم متصل می‌باشد در حقیقت واژن همان کانال زایمانی است و مسیری است که از دیواره عقبی به رکتوم (قسمتی از مقعد) و از دیواره جلویی به مثانه متصل است. حال اگر مثانه به داخل واژن بیرون زدگی پیدا کند به آن سیستوسل می‌گویند و یا اگر قسمتی از رکتوم از دیواره عقبی واژن بیرون زدگی پیدا کند به آن رکتوسل می‌گویند. به عمل جراحی که دیواره واژن را ترمیم و تقویت می‌کند و سیستوسل و رکتوسل را از بین می‌برد، کلپورافی می‌گویند. کولپورافی قدمی برای ترمیم ناهنجاری در دیواره جلویی واژن (سیستوسل) و کولپورافی خلفی برای ترمیم ناهنجاری در دیواره عقبی واژن یا رکتوسل می‌باشد.

علائم سیستوسل و رکتوسل

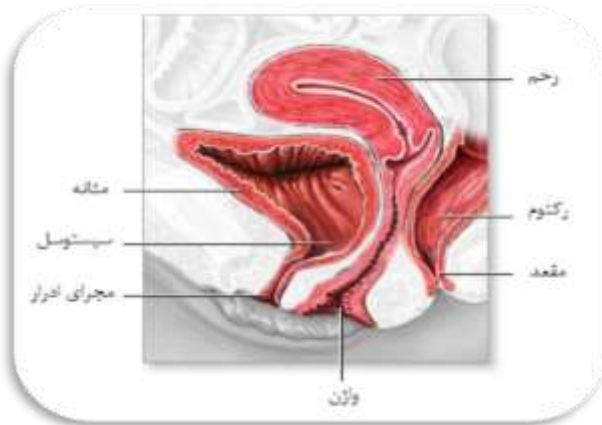
- احساس فشار در واژن،
- تکرر ادرار و تمایل شدید به دفع ادرار،
- بی اختیاری ادراری خصوصاً زمان سرفه، عطسه و یا هرگونه زور زدن،
- و بلند کردن اجسام سنگین،
- درد در قسمت پشت لگن،
- احساس درد و فشار در واژن،
- مقاربت دردناک،
- و عدم تخلیه کامل زمان اجابت مزاج
- و همینطور عفونت ادراری

پیشگیری:

- در موارد شدید قبل از انجام جراحی کلپورافی و در زمان مراقبت های دوران بارداری و ویزیت های زنان ممکن است متخصص زنان یا ماما توصیه هایی جهت پیشگیری از سیستوسل و رکتوسل به شما ارائه بدهد. این توصیه ها می تواند شامل موارد زیر باشد:
- با توجه به اینکه یکی از علل رکتوسل یبوست می باشد برطرف کردن یبوست و پیشگیری از یبوست یکی از راه های کمک کننده است.
- از زور زدن های شدید پرهیز نمایید.
- از چاقی و سرفه های مزمن پیشگیری کنید.
- از بلند کردن اجسام سنگین به طور مکرر بپرهیزید.
- تمرینات کگل را انجام بدهید یا داروهای خاص و استفاده از وسایل داخل واژنی که به انتخاب پزشک و شرایط بیمار به بیمار پیشنهاد خواهد شد.

قبل از جراحی

لیست کلیه داروهایی که مصرف می کنید را به پزشک و پرستار ارائه بدهید.
طبق دستور پزشک ناشتا باشید.
تمامی عکس ها، آزمایش ها و گرافی هایتان را به بیمارستان بیاورید.



بعد از جراحی

احتمالاً شما تا دو روز بعد از جراحی در بیمارستان بستری خواهید بود. در ساعات اولیه بعد از عمل طبق دستور پزشک چیزی نخورید، پس از آن با دستور پزشک و پرستار مایعات را شروع کرده و سپس در صورت اجابت مزاج و اجازه پزشک می توانید رژیم معمولی را شروع کنید، دقت کنید مواد غذایی نفاخ استفاده نکنید و جهت پیشگیری از یبوست بعد از عمل از سبزیجات، میوه ها، سالاد، روغن زیتون، برگه آلو و انجیر خیس شده استفاده نمایید.
احتمالاً تا دو روز شما سوند ادراری خواهید داشت، مراقب باشید که حین حرکت و جابجایی سوند شما کشیده نشود.
زمانی که پزشک اجازه بدهد و با شرایط خاصی سوند شما توسط پرستار خارج خواهد شد، در صورتی که نتوانستید ادرار نمایید حتماً پزشک و پرستار را مطلع کنید.