سیستوسل ورکتوسل چیست؟

سیستوسل:

بیرون زدگی مثانه به داخل واژن (کانال زایمان)

رکتوسل:

بیرون زدگی قسمتی از رکتورم از دیواره خلفی واژن

عوامل مستعد کننده سیستوسل و رکتوسل:

از علل این بیماری چاقی - سرفه های مزمن - زور زدن به هنگام اجابت مزاج - زایمان سخت و طولانی و چند قلویی - یائسگی و زایمان های طولانی میباشد .

علایم شایع در این بیماری :

- احساس فشار در لگن
- تکرار ادرار و تمایل شدید به دفع ادرار
- درد در پشت لگن - خستگی پذیری
- بی اختیاری ادرار در هنگام سرفه ، عطسه ، زور زدن ، بلند کردن اجسام سنگین و ایستادن به مدت طولانی
- گاهی همراه با یبوست و یا اسهال می باشد و گاهی همراه با عدم تخلیه کامل هنگام اجابت مزاج می باشد .
- مقاربت دردناک

علایم به دنبال فعالیت شدید و ایستادن طولانی مدت و زور زدن تشدید می شود در حالی که استراحت و خوابیدن به پهلو یا روی شکم باعث تسکین علائم می شود.



PARS HOSPITAL

WWW.PARS-HOSPITAL.COM

پیشگیری

- پیشگیری از چاقی .
- خودداری از مصرف دخانیات .
- از بلند کردن اجسام سنگین به طور مکرر پرهیز نمائید .
- برای حفظ قدرت عضلانی مناسب در یک برنامه ی ورزشی منظم شرکت نمائید .
- یبوست یکی از از علل رکتوسل می باشد .پس از یبوست پیشگیری کنید (از زور زدن های شدید پرهیز نمائید).
- (از سبزیجات - میوه ها - سالاد- روغن زیتون - برگه آلو - انجیر خیس شده - سوپ در وعده های غذایی استفاده کنید) .



PARS HOSPITAL
بیمارستان پارس

درمان :

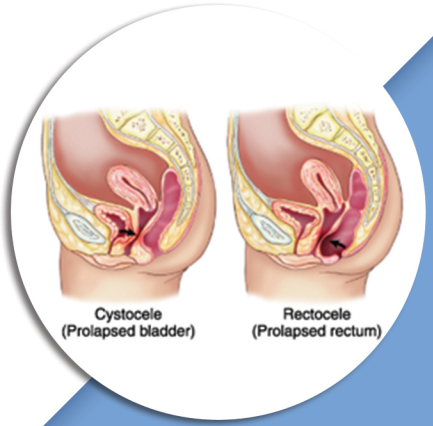
درمان غیر جراحی : شامل ورزش های عضلات کف لگن (گگل)

درمان جراحی: هدف تسکین علایم ودر اکثر موارد برای اصلاح آناتومی واژن (شل شدگی عضلات کف لگن) می باشد

مراقبت های قبل از عمل :

- شب قبل از عمل شام سبک میل نموده و از نیمه شب ناشتا باشید
- استحمام کرده وموهای ناحیه جراحی تراشیده شود .این کار باعث کاهش احتمال عفونت میشود.
- صبح روز عمل جهت شما سوند ادراری گذاشته میشود
- در صورتی که بیماری خاصی دارید ک تحت درمان هستید به پزشک وپرستار خوداطلاع دهید زیرا در برخی موارد لازم است داروهای شما موقتا قطع یا با سایر داروها جایگزین شود.
- توجه داشته باشید که روز عمل کلیه ی اشیاء فلزی از جمله زیورآلات، لنز و اعضای مصنوعی خود را خارج نمائید .

PARS HOSPITAL
بیمارستان پارس



سیستوسل ورکتوسل

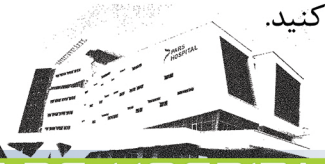
منبع: بیماریهای زنان نواک

گروه هدف:

- خانم های چاق
- زایمان های سخت و طولانی
- حاملگی های چند قلویی

مراقبت های بعد از عمل :

- کاهش وزن در صورت چاقی
- جهت پیشگیری از عفونت وفشار بر روی بخیه ها و مراقبت از ناحیه ی عمل رعایت بهداشت شخصی ضروریست .
- بعد از اجابت مزاج ناحیه ی پرینه از جلو به عقب شستشو داده شود.
- تعویض روزانه لباس زیر یا در معرض آفتاب قرار دادن آنها ضروریست .
- لباس زیرتان باید همیشه خشک باشد و از مرطوب ماندن آن بپرهیزید
- جهت ضد عفونی کردن محل بخیه ها روزی ۲ بار در یک لگن تمیز متوسط آب ولرم ریخته ۳ پیمانه با درب بتادین از محلول بتادین در لگن بریزید و روزی ۳-۲ بار در هر بار ۱۵ دقیقه در لگن بنشینید
- بخیه های شما کشیدنی نیست و بعد از مدتی جذب میش شود ۱۰ روز بعد از عمل جهت کنترل بخیه ها و زخم به پزشک معالجتان مراجعه کنید.
- دو هفته بعد از جراحی میتوانید فعالیت های روزانه ی خود را از سر بگیرید
- از بلند کردن اشیاءسنگین و ایستادن به مدت طولانی تا ۶ هفته بعد از عمل خودداری نمائید .
- در مورد روش پیشگیری از یبوست بعد از عمل از سبزیجات - میوه ها - سالاد - روغن زیتون- برگه - انجیر خیس شده - سوپ در وعده های غذایی استفاده کنید.



PARS HOSPITAL
WWW.PARS-HOSPITAL.COM

- در صورتی که نتوانستید ادرار کنید باز کردن شیرآب و شنیدن صدای آب و نوشیدن مایعات به شما کمک میکند در صورتی ک بیش از ۱۲ ساعت نتوانستید ادرار کنید به پزشک معالجتان مراجعه کنید.
- زمانی که به شما اجازه داده شد از تخت خارج شوید جهت بهبود سریع زخم هرچه زودتر حرکت را آغاز کنید ابتدا روی لبه ی تخت بنشینید و پاها را آویزان کنید در صورتی که سرگیجه نداشته باشید با کمک پرستار راه بروید .
- روز اول بعد از عمل تا زمانی که به شما اجازه داده نشده چیزی میل نفرمائید بعد از اجازه پزشک معالجتان باید ابتدا مایعات وسپس به تدریج (طبق دستور پزشک معالج) رژیم های معمولی برای شما شروع خواهد شد.

روش انجام ورزش مخصوص گگل

این ورزش را یک ماه پس از عمل جراحی جهت تقویت عضلات کف لگن میتوانید انجام دهید تا از عود مجدد ناراحتی جلوگیری شود .

این روش مانند زمانی است که شخص هنگام ادرار نمودن میخواهد جریان ادرار خود را قطع کند سپس بیمار عضلات مورد استفاده در قطع جریان ادرار را تا حدود ۱۰ ثانیه منقبض می کند و سپس برای مدت ۱۰ ثانیه آنها را شل می کند این عمل هر دفعه ۲۵-۳۰ بار هرروز حداقل ۳ بار باید انجام دهید بهتر است اوایل در وضعیت نشسته برروی صندلی سفت انجام دهید ولی بعدا" در هر وضعیتی (نشسته ایستاده خوابیده) قابل انجام می باشد.

واحد آموزش - بخش جراحی زنان