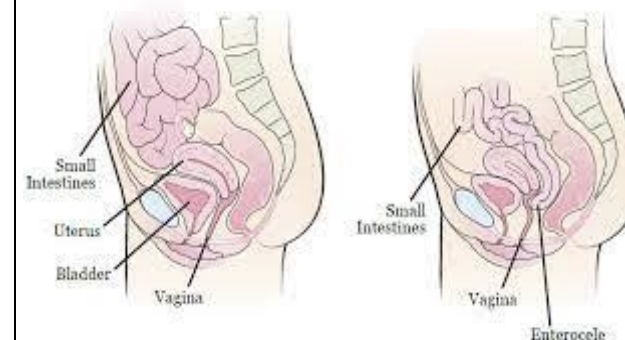


سیستوسل – رکتوسل (افتادگی مثانه و مقعد)



واحد آموزش سلامت

فروردین ۱۴۰۵

منبع:

Maternity care ۲۰۱۸

مقدمه :

بیرون زدگی مثانه به داخل دستگاه تناسلی را سیستوسل می گویند. بیرون زدگی قسمتی از انتهای روده از دیواره خلفی واژن (دستگاه تناسلی) را رکتوسل می گویند. علت بیماری : این بیماری معمولا به دلیل ضعف بافتها و عضلات ناحیه تناسلی به وجود می آید که علل زیر فرد را جهت این امر مستعد می سازد.

عوامل مستعد کننده ایجاد رکتوسل و سیستوسل :

- ۱- استفاده زیاد از تنقیه و مسهل ها
- ۲- سن بالای ۴۰ سال
- ۳- پائسگی
- ۴- زایمان های سخت
- ۵- علل ژنتیکی
- ۶- چند قلوایی
- ۷- زایمان های طولانی و یا پی در پی
- ۸- ماکروزومی
- ۹- یبوست مزمن و سابقه آسم و سرفه های مزمن

علائم افتادگی مثانه و رحم :

- ۱- احساس فشار در واژن

- ۲- بی اختیاری ادرار مخصوصا هنگام سرفه و عطسه یا هرگونه زور زدن و بلند کردن اجسام سنگین که با تکرر ادرار یا تمایل شدید به دفع ادرار ایستادن به مدت طولانی تشدید می شود.
- ۳- در موارد شدید بیماری ، عفونت های ادراری
- ۴- احساس خستگی
- ۵- درد لگن یا درد پشت که در انتهای روز بدتر می شود.

- ۶- عدم تخلیه کامل در زمان اجابت مزاج
- ۷- رکتوسل گاها با خونریزی همراه است.
- ۸- یبوست ، اسهال و بی اختیاری دفع گاز ، بی اختیاری دفع مدفوع و زور پیچ
- ۹- مقاربت دردناک
- ۱۰- تکرر ادرار یا تمایل شدید به دفع ادرار

عوارض بیماری :

- ۱- احتباس حاد ادراری ۲- عفونت های ادراری مکرر

توصیه های لازم جهت پیشگیری :

- ۱- در هنگام مراقبت های دوران بارداری ویزیت بموقع ماما یا متخصص زنان می تواند به تشخیص زودرس بیماری کمک کند.

۲- تشخیص به موقع بیماری باعث درمان موثرتر و راحت تر خواهد شد.

۳- یبوست یکی از علل رکتوسل می باشد بنابراین از یبوست پیشگیری کنید.(از زور زدن های شدید پرهیز کنید)

۴- پیشگیری از سرفه های مزمن

۵- چاقی

۶- خودداری از مصرف دخانیات

۷- از بلند کردن اجسام سنگین به طور مکرر پرهیز کنید

درمان :

۱-درمان های حمایتی:

انجام ورزش هایی جهت تقویت عضلات ضعیف ناحیه تناسلی می باشد. به گونه ای که فرد عضلات تناسلی خود را جمع می کند بعد آنها را به حالت عادی برگرداند (مانند زمانی که فرد میخواهد از خروج ادرار جلوگیری کند). این کار را در طول روز بین ۲۰ تا ۱۰۰ بار تکرار کنید.

۲-درمان جراحی :

هدف تسکین علائم و در اکثر موارد اصلاح ساختمان واژن (برطرف کردن شل شدگی عضلات کف لگن) می باشد.

مراقبت های قبل از عمل سیستوسل و رکتوسل:

۱- ۶ تا ۸ ساعت قبل از عمل از خوردن غذا و مایعات اجتناب کنید .

۲- موهای زائد ناحیه عمل خود را اصلاح کنید.

۳- زیور آلات ، دندان های مصنوعی، و سایل و اشیا فلزی خارج شود.

۴- لاک و آرایش خود را پاک کنید.

۵- مئانه خود را تخلیه کنید.

۶- لباس ها کاملاً خارج شده و گان و کلاه پوشیده می شود.

۷-انجام انما قبل از عمل جهت پیشگیری از آلوده شدن

نحوه مراقبت از خود بعد از عمل سیستوسل و رکتوسل در منزل:

۱- از بلند کردن اشیا سنگین و یا ایستادن و نشستن به مدت طولانی پرهیز کنید.

۲- تمیز نگه داشتن ناحیه عمل مهم است. بعد از هر بار دفع ناحیه را با محلول نمکی گرم و استریل آب کشیده شود.

۳- از زور زدن هنگام دفع پرهیزید.

۴- رژیم غذایی پرفیبر مانند سبزیجات ، میوه جات استفاده کنید و سعی کنید رژیم غذایی پروتئین مانند گوشت و تخم مرغ و پنیر و شیر استفاده کنید و حداقل روزانه ۸ لیوان آب بنوشید تا از یبوست پیشگیری شود.

۵- داروهای تجویز شده توسط پزشک را در زمان تعیین شده مصرف کنید.

۶- سعی کنید روزانه یا یک روز در میان حمام رفته ولی کف حمام ننشینید.

۷- ناحیه عمل را روزانه یکبار با بتادین رقیق شده شستشو دهید و سپس با ششوار یا چراغ مطالعه ناحیه را خشک کنید.

۸- به مدت ۲ ماه پس از جراحی نزدیکی نداشته باشید

۹- هفته بعد از جراحی جهت ویزیت به درمانگاه مراجعه کنید.

۱۰- در صورت داشتن تب ولرز ، درد شدید ، سوزش ،خونریزی، ترشحات غیر عادی، بی اشتهایی، ضعف و یبوست مکرر سریعاً به پزشک مراجعه کنید.