

## سیستوسل و رکتوسل

### راهنمای بیمار



در صورت هر گونه سوال در خصوص بیماری از طریق ذیل تماس  
بگیرید:

شماره تلفن ۴۶۳۲۲۱۳۵\_داخلی ۲۵۴

روزهای شنبه - دوشنبه - چهارشنبه

[Shahindezh.edh@umsu.ac.ir](mailto:Shahindezh.edh@umsu.ac.ir)

جهت پیشگیری از یبوست بعد از عمل از سبزیجات و میوه ها و سالاد، روغن زیتون، برگ آلو و انجیر خیس شده، کمپوت هلو، گلابی، زردآلو، سوپ و ... در وعده های غذایی استفاده نمایید.

در صورت درد شکم، ترشحات، خونریزی، تب، قرمزی و یا التهاب ناحیه عمل به اولین مرکز درمانی مراجعه کنید

✓ در صورتی که نمی توانید ادرار نمایید باز کردن شیر آب و دیدن و شنیدن صدای آب یا نوشیدن مایعات در برقراری ادرار به شما کمک می کند.

✓ اگر بیش از ۱۲ ساعت قطع ادرار داشتید به اولین مرکز درمانی مراجعه کنید.

منبع: دستورالعمل های کشوری مراقبت های ادغام شده مادران

تهیه و تنظیم: واحد آموزش سلامت\_ بهار ۱۴۰۵

سوروایزر آموزش سلامت: حسین زاده

مشاور علمی: دکتر ژبلا کفه - متخصص جراحی زنان زایمان

## آموزش های بعد از عمل جراحی

- ✓ کاهش وزن در صورت چاقی
- ✓ جهت پیشگیری از عفونت و فشار بر روی بخیه ها مراقبت از ناحیه عمل رعایت بهداشت شخصی ضروریست.
- ✓ تعویض روزانه لباس زیر یا در معرض آفتاب قرار دادن آن ها ضروریست.
- ✓ لباس زیر همیشه باید خشک باشد و از مرطوب شدن پرهیز شود.
- ✓ جهت ضد عفونی شدن بخیه ها روزی ۲ بار و هر بار ۵ دقیقه در لگن حاوی بتادین بنشینید
- ✓ محل عمل باید تمیز خشک نگه داشته شود.
- ✓ برای خشک نمودن محل عمل می توان از چراغ مطالعه یا سشوار با فاصله ۳۰ سانتی متر استفاده کرد.
- ✓ پس از ترخیص از بیمارستان می توان استحمام کرد.
- ✓ از بلند کردن اشیاء سنگین و ایستادن بمدت طولانی تا ۶ هفته بعد از عمل خودداری کنید.
- ✓ ۱ تا ۲ هفته بعد از عمل جهت کنترل محل بخیه به مرکز درمانی مراجعه کنید. بخیه ها کشیدنی نیست و بعد از مدتی جذب می شود.
- ✓ ۱ ماه از نزدیکی خودداری شود، ولی بهتر است تا ۵ هفته خودداری کنید.

## سیستوسل

جابه جایی مثانه به سمت پایین را سیستوسل گویند.

علامت آن :

- ✓ احساس فشار در عمق مهبل
- ✓ احساس فشار برای دفع ادرار
- ✓ بی اختیاری در دفع ادرار (مخصوصاً هنگام عطسه و سرفه یا هر گونه زور زدن و بلند کردن اجسام سنگین و ایستادن بمدت طولانی)
- ✓ ناتوانی در تخلیه کامل مثانه
- ✓ درد ناحیه کمر و لگن

**عوامل مستعد کننده :**

- ✓ استفاده زیاد از مسهل ها و انماهای مکرر
- ✓ سن بالا
- ✓ یانسگی
- ✓ زایمان های سخت
- ✓ جند قلوبی
- ✓ تولد نوزاد با وزن بیشتر از ۴ کیلوگرم

## رکتوسل

پیش آمدگی رکتوم به طرف دیواره پشتی واژن را رکتوسل گویند.

**علامت آن :**

- ✓ احساس پر بودن در ناحیه مهبل
- ✓ ایجاد اشکال و اختلال در دفع مدفوع

یبوست، اسهال و عدم کنترل در دفع گاز و بی اختیاری مدفوع در بیماران دچار پارگی کامل ممکن است ایجاد شود.

- ✓ دیسی پاروی (مقاربت دردناک)
- ✓ رکتوسل به طور شایع با خونریزی همراه است
- ✓ درد پهلو

✓ درد کمر با ایستادن طولانی مدت تشدید می شود. در حالی که خوابیدن به پهلو یا شکم و استراحت باعث تسکین درد می شود.

**علل ایجاد رکتوسل و سیستوسل:**

چاقی، سرفه های مزمن و زورزدن به هنگام اجابت مزاج و زایمان سخت می باشد.

درمان قطعی سیستوسل و رکتوسل جراحی است. ولی با استفاده از ورزش کِگِل در خانه می توان از این عارضه جلوگیری کرد.

روش انجام ورزش کِگِل : در این ورزش بیمار عضله ای را که موجب قطع جریان ادرار می شود را حدود ۱۰ ثانیه منقبض می کند و سپس برای مدت ۱۰ ثانیه آن را شل می کند.

این عمل باید هر دفعه ۲۵-۳۰ بار در هر روز ۳ بار انجام شود. بهتر است اولین بار به صورت نشسته بر روی صندلی سفت انجام شود. ولی بعد از آن در هر وضعیتی قابل انجام است. این عمل را ۱ ماه بعد از عمل جراحی برای تقویت عضلات کف لگن می توان انجام داد تا از عود مجدد و ناراحتی جلوگیری شود. این روش مانند زمانی است که شخص هنگام ادرار نمودن می خواهد جریان ادرار خود را قطع کند. پس بیمار عضلات مورد استفاده در قطع جریان ادرار را حدود ۱۰ ثانیه می فشارد و سپس به مدت ۱۰ ثانیه شل می کند.

**توصیه های قبل از عمل جراحی:**

شب قبل از عمل شام سوپ میل نموده و از نیمه شب ناشتا باشید. شب قبل 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 جراحی را کاملاً بتراشید، حمام کردن باعث کاهش احتمال عفونت میشود. صبح روز عمل برای شما در اتاق عمل سوند ادراری گذاشته می شود. در صورت داشتن بیماری خاص به پزشک و پرستار خود اطلاع دهید. روز عمل کلیه اشیا فلزی و اعضا مصنوعی خود را خارج کنید و لباس مخصوص اتاق عمل بپوشید.