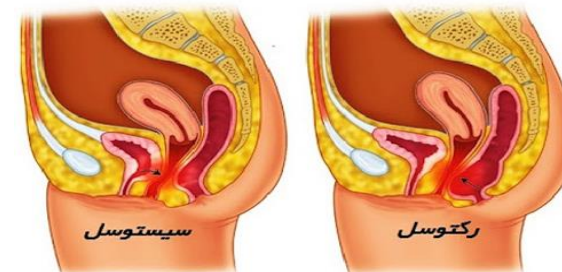




رکتوسل و سیستوسل



بیمارستان تخصصی و فوق تخصصی

امام خمینی (ره) شهریار

واحد آموزش سلامت

بازنگری: اردیبهشت ۱۴۰۵

منبع: بروئر و سودارت

آدرس سایت بیمارستان: hospekshsh.iums.ac.ir

جهت دسترسی به مطالب آموزشی بیشتر اسکن نموده و وارد فایل گروه آموزشی از طریق آدرس سایت گردید .



سیستوسل : بیرون زدگی مثانه به داخل واژن

رکتوسل : بیرون زدگی قسمتی از رکتوم از دیواره

خلفی واژن

عوامل مستعدکننده:

۱- استفاده زیاد از مسهل و ملین ها

۲- زایمان های سخت و طولانی

۳- چندقلو زایی

۴- علل ژنتیکی و نژادی

۵- چاقی و سن بالا

علائم بالینی:

* احساس فشار در لگن

* بی اختیاری و تکرر ادرار

* کمردرد

نشانه ها در رکتوسل مانند سیستوسل است به جز مشکلات

ادراری که در رکتوسل وجود ندارد و در رکتوسل ، فشار

در رکتوم و بیوست و عدم کنترل گازهای روده ای و بی

اختیاری مدفوع به وجود می آید.

آموزش بعد از عمل:

۱- در هنگام استراحت در تخت پاها را حرکت دهید تا از

لخته شدن خون جلوگیری شود.

۲- بعد از ۸ تا ۱۲ ساعت بعد از عمل از تخت خارج

شوید ، ابتدا مدتی بر لبه تخت نشست و پاهارا آویزان

کرده ، در صورتی که سرگیجه نداشتید با کمک همراه

راه بروید.

۳- قبل از خارج کردن سوند ادراری ، جهت جلوگیری

از بی اختیاری ، پرستار چند نوبت سوند را بسته و باز

کند که هنگام جمع شدن ادرار شما ممکن است

احساس فشار داشته باشید که طبیعی است.

۴- مدت ۴ تا ۶ هفته از روابط جنسی خودداری کنید.

۵- از خوردن غذاهای نفاخ همچون حبوبات، شیر، میوه های خام خودداری کنید و بیشتر غذاهای سبک و نرم در حجم کم و غنی از پروتئین و پرفیبر (سبزیجات) مصرف کنید و برای جلوگیری از یبوست از روغن زیتون، برگه آلو و انجیر خیس شده، کمپوت گلابی و آب فراوان مصرف کنید.



۴- پس از هربار ادرار کردن واجابت مزاج ناحیه ی عمل را با سرم شستشو ، آب کشیده وبا دستمال تمیز خشک نمایید یا می توانید برای خشک کردن از سشوار با فاصله ۳۰ سانتی متری استفاده نمایید .

توصیه های لازم جهت مراقبت در منزل :

۱- برای جلوگیری از یبوست و فشار به بخیه ها باید آب فراوان و غذاهای پرفیبر استفاده کرده و پیاده روی کنید .

۲- از لباس زیر نخی استفاده کرده و آنرا زودبه زود تعویض کنید و پس از شستشو در آفتاب خشک کرده یا اتو بکشید.

۳- دو هفته پس از جراحی می توانید فعالیت های روزانه ی خود را از سر بگیرید ولی از ایستادن و نشستن طولانی و برداشتن اجسام سنگین خودداری کنید.

۶- ورزش ناحیه پرینه (کگل) را در منزل انجام دهید، این ورزش خیلی ساده است، در هر وضعیت چه ایستاده و چه در حالت نشسته کافی است عضالت بین مجرای ادرار و مقعد را منقبض کرده به سمت داخل بکشید و در این حالت به مدت ۳ ثانیه بمانید، سپس خود را شل کنید. این ورزش را ۱۰ تا ۳۰ بار در روز انجام دهید (حداقل به مدت ۴ تا ۶ هفته)

در صورت مشاهده علایم زیر به پزشک خود اطلاع

دهید:

* تب ، درد شدید، تهوع و استفراغ طول کشیده ، خونریزی و اذینال، ترشحات بدبو از واژن .

* یک هفته پس از ترخیص جهت معاینه و ویزیت به درمانگاه مراجعه کنید

* پس از ترخیص ، داروهای تجویز شده توسط پزشک را با مقدار صحیح و در زمان صحیح مصرف کنید

