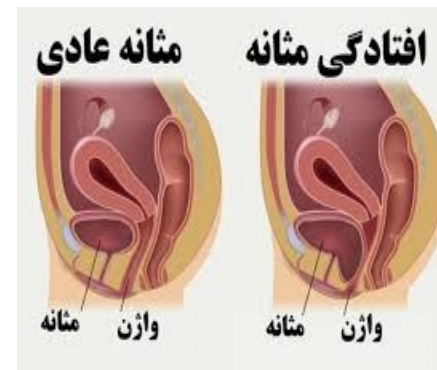


یا من اسمه دواء و ذکره شفاء

راهنمای بیمار

سیستوسل و رکتوسل



واحد آموزش به بیمار

بیمارستان قدس پاوه

شروع فعالیت های روزمره

۲ هفته پس از جراحی می توانید فعالیت های روزانه خود را از سر بگیرید ، ولی از

ایستادن طولانی و برداشتن اجسام سنگین خودداری کنید .

ورزش بعد از عمل جراحی

۱- ورزش ناحیه ی پرینه را که به شما آموزش داده شده بایستی در منزل انجام دهید .

۲- این تمرین بسیار ساده است . در هر وضعیت چه نشسته ، چه ایستاده و چه در حالت دراز کشیده کافی است عضلات بین مجرای ادرار و مقعد را منقبض و به سمت داخل بکشید و در این حالت ۳۰ ثانیه بمانید ، سپس خود را شل کنید .

۳- این ورزش ۱۰ تا ۲۰ بار در روز انجام شود . برای اینکه اثرات ورزش ملموس شود ، لازم است این تمرین حداقل ۶-۱۲ هفته تداوم داشته باشد .

مراجعه به درمانگاه

یک هفته پس از ترخیص به درمانگاه مراجعه کنید . در صورت بروز درد ناگهانی ، افزایش درد و یا خونریزی ، لازم است بلافاصله به بیمارستان مراجعه کنید .

مراقبت از محل عمل جراحی

بایستی پس از هر بار ادرار کردن و اجابت مزاج ناحیه ی عمل را با سرم شستشو شسته و با دستمال یکبار تمیز خشک کنید برای خشک کردن ناحیه ی عمل و تسریع بهبودی می توانید از ششوار با فاصله ۳۰ سانتی متر استفاده نمایید .

جلوگیری از بی اختیاری ادراری

قبل از خارج کردن سوند ادراری ، جهت جلوگیری از بی اختیاری ادراری ، پرستار چند نوبت سوند را بسته و سپس باز می کند ، هنگام جمع شدن ادرار شما ممکن است احساس فشار در مثانه داشته باشید که طبیعی است .

زمان برقراری ارتباط جنسی

۱- بخیه ها ۱ تا ۲ هفته طول می کشد تا خوب ترمیم شود .

۲- ۱ ماه از نزدیکی خودداری شود ، ولی بهتر است تا ۵ هفته خودداری کنید.

توصیه های بعد از عمل جراحی

- روز اول نایستی چیزی بخورید.
- از زمانی که پرستار به شما اجازه داد ، ابتدا رژیم ماعات برای شما شروع می شود و به تدریج با نظر پزشک می توانید از سایر مواد غذایی استفاده نمایید
- برای جلوگیری از یبوست و فشار به بخیه ها بایستی مایعات فراوان و غذاهای پر فیبر (سبزیجات و میوه جات) استفاده نمایید .
- پیاده روی کنید و از ترک کننده های مدفوع طبق دستور پزشک استفاده کنید .

خروج از تخت

زمانی که به شما اجازه داده شد تخت خود را ترک کنید ، ابتدا مدتی بر لبه ی تخت نشسته و پاها را آویزان کرده ، در صورتی که سرگیجه نداشتید می توانید با کمک پرستار راه بروید .

توصیه های قبل از عمل جراحی

- شب قبل از عمل شام سبک مثل 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 ی جراحی را کاملاً بتراشید .
- حمام کردن باعث کاهش احتمال عفونت می شود .
- صبح روز عمل برای شما سوند ادراری گذاشته می شود .
- در صورتی که بیماری خاصی دارید که تحت درمان هستید ، به پزشک و پرستار خود اطلاع دهید .
- توجه داشته باشید که روز عمل کلیه اشیاء فلزی و اعضاء مصنوعی خود را خارج نمایید .
- لباس مخصوص اتاق عمل را بر تن کنید .

سیستوسل و رکتوسل

جا به جایی مثانه به سمت پایین را سیستوسل و پیش آمدگی رکتوم به طرف دیواره ی پشتی واژن را رکتوسل می نامند .

علائم

- بی اختیاری ادرار
- تکررادرار
- تمایل شدید به دفع ادرار
- احساس فشار
- بیرون زدگی واژن ، درد پشت و لگن
- علل ایجاد سیستوسل و رکتوسل
- از علل این بیماری چاقی ، سرفه های مزمن ، زور زدن به هنگام اجابت مزاج و زایمان سخت می باشد .

پیشگیری

ورزش های تقویت کننده ی پرینه به خصوص پس از زایمان از بروز افتادگی جلوگیری می نماید .

درمان

در صورتی که شما این مشکل را دارید ، جراحی روش ترمیمی مناسبی می باشد .