

سیستوسل و رکتوسل



همدان - پل پیشاهنگی ۴-۳۸۲۲۴۰۰۳-۰۸۱

جابه جا یی مثانه به سمت پایین را سیستوسل و پیش آمدگی انتهای روده بزرگ (رکتوم) به طرف دیواره پشتی واژن را رکتوسل میگویند.

علائم و نشانه ها

- ۱) احساس فشار در واژن
- ۲) بی اختیاری ادرار خصوصاً هنگام سرفه ، عطسه یا هرگونه زور زدن ، بلند کردن اجسام سنگین

- ۳) تکرر ادرار و تمایل شدید به دفع ادرار
- ۴) علائم عفونت ادراری در موارد شدید
- ۵) خستگی
- ۶) درد پشت لگن
- ۷) عدم تخلیه کامل هنگام اجابت مزاج
- ۸) خونریزی
- ۹) یبوست ، اسهال ، بی اختیاری و دفع گاز ، بی اختیاری و دفع مدفوع و زور پیچ
- ۱۰) مقاربت دردناک
- ۱۱) درد پهلوی و درد کمر

علائم به دنبال فعالیت شدید و ایستادن طولانی مدت و زور زدن تشدید می شود در حالیکه استراحت و خوابیدن به پهلوی یا روی شکم باعث تسکین علائم می شود.

توصیه های لازم جهت پیشگیری

- ❖ در هنگام مراقبت های دوران بارداری و ویزیت به موقع ماما یا متخصص زنان می تواند به تشخیص زودرس بیماری کمک نماید.

- ❖ یبوست یکی از علل رکتوسل می باشد بنابراین از یبوست پیشگیری کنید.
- ❖ پیشگیری از چاقی و سرفه های مزمن
- ❖ خودداری از مصرف دخانیات
- ❖ از بلند کردن اجسام سنگین به طور مکرر پرهیز نمایید.
- ❖ تاخیر در درمان ، احتمال عوارضی مثل عفونتهای رحم ، دهانه رحم و مثانه و بواسیر را زیاد می کند.
- ❖ ورزش های تقویت کننده پرینه (گگل) به خصوص پس از زایمان از بروز افتادگی جلوگیری می کند. این روش مانند زمانی است که شخص در هنگام ادرار نمودن می خواهد جریان خود را قطع کند. پس شما عضلات مورد استفاده در قطع جریان ادرار را حدود ۱۰ ثانیه بفشارید و سپس برای مدت ۱۰ ثانیه آنها را شل کنید این عمل را هر دفعه ۳۰-۲۵ بار در هر روز حداقل ۳ بار انجام دهید بهتر است اوایل در وضعیت نشسته بر روی صندلی سفت انجام دهید . ولی بعداً در هر وضعیتی (نشسته ، ایستاده ، خوابیده) قابل انجام می باشد.

درمان

در موارد درجات خفیف بیماری ، که شما فقط دارای افتادگی بدون علائم هستید ، از شما خواسته می شود که فیبر بیشتری در رژیم غذایی روزانه (حدود ۲۰ گرم) برای پیشگیری از یبوست مصرف کنید و اگر دچار سرفه مزمن هستید آن را درمان کنید.

به شما توصیه می شود از بلند کردن اشیاء سنگین و سیگار کشیدن خودداری کنید . از کافئین (موجود در قهوه ، چایی و نوشابه های گازدار) پرهیز کنید و اگر دارای اضافه وزن هستید ، سعی در کاهش وزن خود داشته باشید.

برای افرادی که درد شدید به دلیل پرولاپس و افتادگی رحم و مثانه دارند یا مشکلات روده و مثانه مانند عدم تخلیه کافی مدفوع و یا بی اختیاری ادرار دارند، جراحی ترمیمی توصیه می گردد که تشخیص لزوم عمل جراحی به عهده متخصص مربوطه می باشد.

آموزش قبل از عمل

۱) پس از مراجعه به پزشک و اخذ دستور بستری ، به پزشک متخصص بیهوشی جهت انجام مشورت بیهوشی مراجعه خواهد شد و در صورت نداشتن مشکل قلبی و تنفسی عمل خواهد شد.

۲) اگر شما مبتلا به بیماری خاصی هستید و یا دارویی مصرف می کنید و یا به ماده خاص حساسیت دارید ، حتما به پزشک معالج و متخصص بیهوشی و پرستار خود اطلاع دهید ، زیرا ممکن است قبل از عمل به دارو یا مراقبت خاص نیاز داشته باشید.

۳) اگر آسپرین ، وارفارین و دیگر داروهای ضد انعقاد مصرف می کنید حتما به پزشک خود اطلاع دید تا در مورد قطع آن قبل از عمل تصمیم گیری شود.

۴) جهت کاهش احتمال عفونت شب قبل از عمل استحمام کنید و موهای زائد ناحیه جراحی را بتراشید.

آموزش های پس از عمل

۱) در روز اول معمولاً نباید چیزی بخورید ، از زمانی که پرستار طبق دستور پزشک به شما اجازه داد ، ابتدا رژیم مایعات برای شما شروع می شود و به تدریج با نظر پزشک می توانید از سایر مواد غذایی استفاده نمایید.

۲) برای جلوگیری از یبوست و فشار به بخیه ها بایستی مایعات فراوان و غذاهای پر فیبر (سبزیجات و میوه جات) استفاده نمایید،

۳) پیاده روی کنید .

۴) از ملین ها (نرم کننده های مدفوع) طبق دستور پزشک استفاده نمایید.

۵) بی حرکتی بعد از عمل می تواند سبب راکد ماندن خون در پاها و افزایش احتمال عفونت در ریه ها گردد ، لذا ورزش های تنفسی و چرخش پارا که به شما آموزش داده شده ، بلافاصله پس از جراحی انجام دهید.

۶) بهتر است هر ۲ ساعت یکبار تنفس عمیق بکشید و سرفه کنید . این حرکت تا حدود زیادی از عفونت ریه ها جلوگیری می کند.