

رکتوسل و سیستوسل چیست؟

جابه جایی مثانه به سمت پایین را سیستوسل و پیش آمدگی رکتوم به سمت دیواره پشتی واژن را رکتوسل می گویند.

علامه رکتوسل و سیستوسل چیست؟

بی اختیاری ادرار، تکرر ادرار، تمایل شدید به دفع ادرار، احساس فشار و بیرون زدگی واژن، درد پشت و لگن.

علامه رکتوسل مانند سیستوسل است با این تفاوت که بی اختیاری در دفع گاز و یبوست نیز وجود دارد.

مراقبت های منزل پس از جراحی سیستوسل و رکتوسل

پس از ترخیص در منزل نکاتی را باید رعایت کنید که در زیر به برخی از آنها اشاره شده است :

* رعایت بهداشت فردی:

- بعد از اجابت مزاج ناحیه پرینه از جلو به عقب شستشو داده شود.
- اتو کردن یا در معرض آفتاب قرار دادن لباس زیر ضروریست.
- از لباس زیرنخی استفاده کرده و باید همیشه خشک باشد و از مرطوب ماندن آن بپرهیزید. و زود به زود آن را تعویض کنید.
- برای خشک کردن و سرعت بهبودی، ناحیه عمل را با سشوار ملایم خشک کنید.

* مراقبت از بخیه:

- جهت ضد عفونی کردن بخیه طبق دستور پزشک، ۲ بار روزانه در یک لگن تمیز (لگن مخصوص هموروئید، در تجهیزات پزشکی ها وجود دارد) که با آب ولرم و ۳ پیمانه بتادین (۱ پیمانه مساوی ۱ درب بتادین)



پرده اید، ۲-۳ بار در روز و هر بار به مدت ۱۵ دقیقه بنشینید.

- قبل از نشستن در لگن ناحیه مقعد را کامل شسته تا آب لگن را آلوده نکند.

- بخیه های شما کشیدنی نیست و بعد از مدتی جذب می شود.

* تغذیه:

- مایعات فراوان مصرف کنید.

- از مواد غذایی ملین جهت جلوگیری از یبوست استفاده کنید.

- یبوست و یا اسهال، مهم ترین عامل باز شدن بخیه ها و مشکلات بعد از عمل می باشد و باید از آن اجتناب شود.

- از خوردن غذاهای نفاخ مانند حبوبات و شیر و ... خودداری کنید.

* فعالیت:

- دو هفته بعد از عمل جراحی با نظر پزشک می توانید فعالیت روزانه خود را از سر بگیرید.
- از ایستادن به مدت طولانی و بلند کردن اشیاء سنگین، تا ۶ هفته بعد از جراحی خودداری کنید.

* ورزش:

- انجام ورزش کگل KEGEL به روند بهبودی شما کمک بسیار زیادی خواهد کرد. این ورزش را یک ماه پس از جراحی، جهت تقویت عضلات کف لگن می توانید انجام دهید تا از عود مجدد جلوگیری شود.

* نحوه ی انجام ورزش کگل: این روش مانند زمانی است که شخص در هنگام ادرار نمودن می خواهد جریان ادرار را قطع کند. بیمار عضلات مورداستفاده در قطع جریان ادرار را، حدود ۱۰ ثانیه منقبض می کند و سپس برای مدت ۱۰ ثانیه آنها را شل می کند. این عمل هر دفعه ۲۵ تا ۳۰ مرتبه و هر روز حداقل ۳ بار انجام شود. بهتر است اوایل، حداقل در وضعیت نشسته روی صندلی بعدا در هر وضعیتی قابل انجام شود.



* فعالیت جنسی:

حداقل ۶ تا ۸ هفته از نزدیکی خودداری کنید.

* استحمام:

با نظر پزشک پس از ترخیص روزانه استحمام کنید. رعایت بهداشتی فردی الزامی است.

علایم هشداردهنده

در صورت بروز هر کدام از علایم زیر بلافاصله به بیمارستان مراجعه کنید.

- ♦ درد شدید شکم
- ♦ تهوع و استفراغ
- ♦ ترشحات بد بو از واژن
- ♦ تب و لرز
- ♦ خونریزی واژینال (خونریزی مختصر مورد نظر نیست).
- ♦ درد لگن
- ♦ عدم توانایی در تخلیه کامل مثانه و هرگونه مشکلات ادراری
- ♦ **آنتی بیوتیک:** تا اتمام دوره درمان، آنتی بیوتیک های نسخه شده توسط پزشک معالجتان را مصرف کنید.
- ♦ جهت ویزیت به درمانگاه در زمان تعیین شده مراجعه کنید.

در صورتیکه با سوند ادراری ترخیص شدید، مراقبت های زیر الزامی است:

- ۱- در صورتیکه دو سوم کیسه ادرار پر شد آن را خالی کنید.
- ۲- مراقب باشید قسمت شیر تخلیه ادرار با زمین برخورد نکند و تمیز بماند.
- ۳- کیسه ادرار در تمامی موارد باید پایین تر از سطح بدن باشد، در حالت خوابیده آن را باید از تخت آویزان کنید. (در صورتیکه هم سطح بدن و یا بالاتر از سطح بدن باشد، برگشت ادرار به مثانه حتمی است و احتمال عفونت ادراری وجود دارد).
- ۴- به هیچ عنوان کیسه ادرار را از سوند جدا نکنید، احتمال عفونت وجود دارد.
- ۵- هنگام راه رفتن کیسه ادرار را در دست و به صورت آویزان گرفته و یا با باند یا چسب به پایین ران خود متصل کنید.
- ۶- به هیچ عنوان کیسه ادرار را درون نایلون نگذارید.
- ۷- شستشوی ناحیه ژنیاتال و اطراف سوند روزانه انجام شود تا عفونت بوجود نیاید.
- ۸- به علت تروما (ضربه) به مجرای ادرار، مراقب باشید تا سوند ادراری کشیده نشود.
- ۹- در اسرع وقت جهت خروج سوند با پزشک خود مشورت کنید.



۱۰- قبل از خروج سوند ادراری، جهت جلوگیری از بی اختیاری ادرار، پرستار در چندین نوبت سوند را بسته و سپس باز می کند. هنگام بسته بودن سوند ممکن است شما احساس فشار در مثانه داشته باشید که طبیعی است.

مراقبت های پس از جراحی سیستوسل و رکتوسل

