

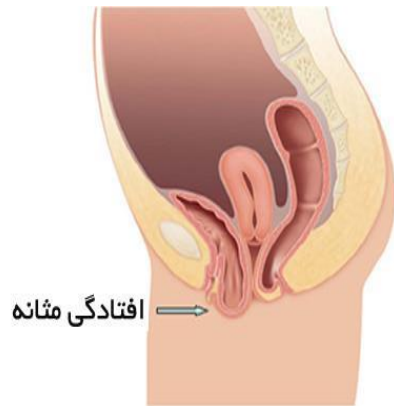


دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی آذربایجان

بیمارستان امام خمینی (ره) شهرستان نقده

## جراحی سیستوسل و رکتوسل

ویژه بیماران و همراهان



واحد آموزش سلامت - بهار ۱۴۰۴

تأییدکننده: کارگروه بخش زنان و زایمان

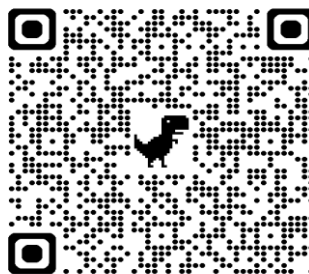
کدسند: EH-MN/Pat Edu Pam/۰۰۰۰۰۱

منبع: بارداری زنان و زایمان ویلیامز

شماره تماس: ۰۴۴۳۵۶۶۱۸۲۰ داخلی ۱۶۷۳

## ورزش بعد از عمل جراحی :

- ورزش ناحیه ی پرینه (گگل) را که به شش آموزش داده شده بایستی در منزل انجام دهید. 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 نموده و به سمت داخل بکشید و در این حالت ۳۰ ثانیه بمانید، سپس خود را شل کنید.
- این ورزش را ۱۰ تا ۲۰ بار در روز انجام شود. برای اینکه اثرات ورزش ملموس شود، لازم است این تمرین حداقل ۱۲-۶ هفته تداوم داشته باشد.
- کنترل پس از ترخیص
- ۷ تا ۱۰ روز پس از ترخیص به درمانگاه تخصصی یا مطب پزشک خود 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 واجابت مزاج ناحیه ی عمل را با محلول نمکی ولرم و استریل آب وویا بسته به نظر پزشک با محلول نرمال سالین شسته وبا دستمال یکبار مصرف خشک نمایید.

برای خشک کردن ناحیه ی عمل و تسریع بهبودی می توانید از سشوار با فاصله ۳۰ سانتی متری استفاده نمایید در شستشوی پرینه دست از جلو به عقب کشیده شود.

## 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 برقرای ارتباط جنسی :

بخیه ها یک تا دو هفته طول می کشد تا خوب ترمیم شود یک ماه از نزدیکی خودداری شود، ولی بهتر است تا ۵ هفته خودداری کنید.

شروع فعالیت های روزمره :

دو هفته پس از جراحی می توانید فعالیتهای روزمره خود را از سر بگیرید، ولی از ایستادن طولانی و برداشتن اجسام سنگین خودداری کنید.

### سیستوسل ورکتوسل چیست ؟

جابجایی مثانه به سمت پایین را سیستوسل و ورم کردن دیواره جلویی رکتوم به دیواره ی پشت واژن را رکتوسل می نامند.

### علائم سیستوسل ورکتوسل

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

### علل ایجاد سیستوسل ورکتوسل:

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

### پیشگیری :

ورزش های تقویت کننده پرینه بخصوص پس از زایمان از بروز افتادگی جلوگیری می کند.  
درمان :  
در صورتی که شما این مشکل را دارید، جراحی روش ترمیمی مناسبی می باشد.

### توصیه های قبل از عمل :

- شب قبل از عمل شام سوپ میل نموده واز نیمه شب ناشتا باشید.
- شب قبل از عمل شستشوی روده و شستشوی واژن جهت کاهش آلودگی حین عمل در صورت توصیه پزشک برای شما انجام خواهد شد .
- شب قبل از عمل، استحمام و ناحیه 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 اشیا فلزی و اعضای مصنوعی خود را خارج نمایید.
- سپس لباس مخصوص اتاق عمل را به تن کنید.

### توصیه های بعد از عمل جراحی:

- روز اول نباید چیزی بخورید.(بستگی به نظر پزشک دارد )
- از زمانی که پزشک به شما اجازه داد فابتدا رژیم مایعات برای شما شروع می شود و بتدریج 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 واز نرم کننده های مدفوع طبق دستور پزشک استفاده کنید.

### خروج از تخت

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