

جلوگیری از عفونت ادراری:

* بعداز اجابت مزاج ناحیه ی پرینه از جلو به عقب شستشو داده شود.

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

* در صورت احساس نیاز به تخلیه ی ادرار، بلافاصله آنرا تخلیه کنید.

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:

* بخیه ها ۱ تا ۲ هفته طول می کشد تا خوب ترمیم شوند، ولی بهتر است ۶ هفته ماه از نزدیکی خودداری کنید.
* توجه داشته باشید که در صورت وجود ترشح خونی بهتر است نزدیکی صورت نگیرد.

شروع فعالیتهای روزمره:

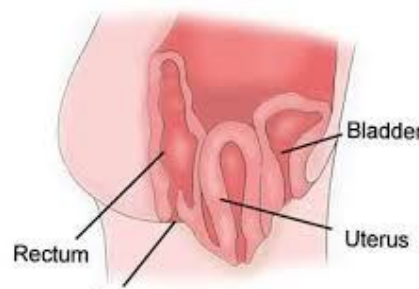
هفته پس از جراحی می توانید فعالیتهای روزانه ی خود را از سر بگیرید، ولی از ایستادن طولانی و برداشتن اجسام سنگین خودداری کنید.

ورزش بعداز عمل:

ورزش ناحیه پرینه (کگل) را که به شما 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 به سمت داخل بکشید و در این حالت (وضعیت انقباض) به مدت ۳۰ ثانیه بمانید، سپس خود را شل کنید. این ورزش 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.

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.



به نام خداوند بخشنده مهربان



موضوع: سیستم رکتوسل

تهیه و تنظیم:

واحد آموزش

بیمارستان شهید رجایی

سیستوسل و رکتوسل چیست؟

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

علائم سیستوسل و رکتوسل:

علائم شامل: بی اختیاری ادرار، تکرار ادرار، تمایل شدید به دفع ادرار، احساس فشار، بیرون زدگی واژن، درد پشت و لگن می باشد. علائم رکتوسل شبیه سیستوسل است با این تفاوت که بی اختیاری در دفع گاز و یبوست نیز وجود دارد.

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:

ورزشهای تقویت کننده ی پرینه (کگل) به خصوص پس از زایمان از بروز افتادگی جلوگیری می نماید.

تشخیص

تشخیص سیستوسل و رکتوسل توسط پزشک و براساس گرفتن شرح حال و معاینه لگن حورت می گیرد..

درمان: در مورد درجات خفیف بیماری که بیمار دارای افتادگی بدون علائم است از بیمار خواسته میشود برای پیشگیری از یبوست فیبر بیشتری در رژیم غذایی خود بگنجانند و اگر دچار سرفه مزمن است ان را درمان کند

واز بلند کردن اشیای سنگین و مصرف چای نوشابه قهوه خودداری کرده و اگر دچار اضافه وزن است کاهش دهد.

در مراحل اولیه بیماری ورزش گیکل (شل و سفت کردن عضلات ناحیه پرینه و باسن به مدت ده ثانیه) ۳۰ تا ۸۰ بار در روز توصیه میشود.

در موارد شدید نیاز به جراحی ترمیمی پیدا میشود.

آموزشهای قبل عمل.

* شب قبل از عمل استحمام کنید و ناحیه ی جراحی (پرینه) را کاملا بتراشید. این کار 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. زیرا در برخی موارد لازم است داروهای شما موقتا قطع یا با سایر داروها جایگزین شود.

* توجه داشته باشید که روز عمل کلیه ی اشیاء فلزی از جمله زیور آلات، گیره ی سر، لنز و اعضاء مصنوعی خود را خارج نمایید، سپس لباس مخصوص اتاق عمل را برتن کنید.

بی حرکتی پس از عمل می تواند سبب رکود خون در پاها و افزایش احتمال عفونت ریه ها گردد، لذا ورزشهای تنفسی و چرخش پا را که به شما آموزش داده شده بلافاصله پس از جراحی انجام دهید.

عمل جراحی شما ممکن است تحت بیهوشی عمومی یا بی حسی موضعی انجام شود.

آموزشهای بعد از عمل

نحوه ی تغذیه پس از عمل

روز اول نایستی چیزی بخورید. از زمانی که پرستار 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.

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 نرم کننده های مدفوع طبق دستور پزشک استفاده نمایید.

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.

مراقبت از محل عمل:

بایستی پس از هر بار ادرار کردن و اجابت مزاج ناحیه ی عمل را با محلول نمکی ولرم و استریل آب کشیده و با دستمال یکبار مصرف و تمیز خشک نمایید. برای خشک کردن ناحیه ی عمل و تسریع بهبودی می توانید از سشوار با فاصله ۳۰ سانتیمتر استفاده نمایید.