

تعریف افتادگی (پرولاپس رحم):

- رحم و واژن توسط لیگامنتها (رباطها) و عضلات در محل خود درون لگن نگه داشته می شوند. در صورتیکه این عضلات و رباط های حمایت کننده ضعیف گردیده و یا در اثر کشیدگی شل شوند که غالباً در اثر زایمان اتفاق می افتد، رحم و دیواره رحم ممکن است جابجا شده و پایین افتادگی پیدا کنند.

علائم افتادگی رحم:

- احساس پری در واژن
- یک توده جلو آمده درون واژن یا حتی بیرون واژن
- احساس سنگینی یا درد خفیف در قسمت تحتانی پشت
- اشکال در دفع مدفوع و ادرار
- ناراحتی مبهم در لگن
- درد حین مقاربت جنسی
- کمر دردی که با بلند شدن بدتر می شود.

- بی اختیاری استرسی (نشت ادرار در هنگام خندیدن، عطسه یا سرفه)

عوامل افزایش دهنده خطر:

- چاقی-زایمان های مکرر-افزایش سن-بیماری هایی که باعث افزایش فشار داخل شکم می شوند (مثل تومورها، سرفه مزمن و زور زدن زیاد یا یبوست مزمن)-تناسب فیزیکی نامناسب-شغل های مستلزم بلند کردن اجسام سنگین

عوارض احتمالی:

- زخم شدن گردن رحم
- افزایش خطر عفونت یا آسیب به اعضای لگن
- انسداد مجرای ادرار
- بی اختیاری ادرار
- عفونت مثانه به دلیل عدم تخلیه کامل مثانه

پیش گیری:

- وزن مناسبی را حفظ کنید

- در طول بارداری و پس از زایمان، تمرینات ورزشی انجام دهید
- از یک رژیم غذایی طبیعی و کاملاً متعادل استفاده کنید.

- از ایجاد یبوست جلوگیری کنید.

- برای حفظ قدرت عضلانی مناسب، در یک برنامه ورزشی منظم شرکت جویید.

- در طول بارداری و پس از زایمان، این تمرینات ورزشی را انجام دهید:

- (عضلات ناحیه پرینه و واژن را منقبض کرده، تا ۱۰ بشمارید و بعد عضلات را با عضلات شکم و بعد عضلات مقعد تکرار کنید.)

عواقب مورد انتظار:

- همیشه درمان فوری جراحی لازم نیست زیرا بیرون زدگی خطری برای سلامت به شمار نمی آید. ورزش می تواند غالباً کارکرد عضلات را بهبود بخشد. اگر بیرون زدگی شدید باشد می تواند با جراحی معالجه شود.



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی ایران - تهران

مرکز آموزشی درمانی امیرالمومنین (ع)

عمل ترمیم شل
شدن عضلات مثانه
و مقعد

آموزش به
بیمار

ATF 9/0/95.6

۱

- برای ضد عفونی کردن بخیه ها روزی دوبار در لگن بتادین (در یک لگن تمیز متوسط تا نیمه آب ولرم ریخته و مقداری بتادین در آن بریزید تا حدی که به رنگ چایی کمرنگ دربیاید.) به مدت ۱۵ دقیقه بنشینید
- محل عمل را تمیز و خشک نگه دارید
- برای خشک کردن محل عمل می توانید از چراغ مطالعه یا ششوار با فاصله ۱۵ سانتی متری استفاده کنید.
- داروها را به موقع استفاده کنید
- در روزی که پزشکتان معین کرده برای معاینه به نزد ایشان بروید.

منبع:
CAMMD

نواک ۲۰۱۲

مراقبت های پس از عمل جراحی در در رکتوسل- سیستوسل:

- تا ۶ هفته از نزدیکی پرهیز کنید.
- اگر چاق هستید وزن خود را کم کنید
- برای پیش گیری از یبوست از یک رژیم غذایی پر فیبر (حاوی سبزیجات و میوه جات) استفاده کنید
- چون برای شما سوندگذاشته شده بود برای پیش گیری از عفونت ادراری مایعات فراوان بخورید
- تا چند روز اگر سوزش ادرار داشتید طبیعی می باشد ولی اگر مدت آن طولانی شد و یا سوزش آن افزایش پیدا کرد حتما به پزشک مراجعه کنید
- بهداشت شخصی را رعایت کنید:
- لباس زیر نخی بپوشید و روزانه آن را تعویض کنید (ترجیحا لباس زیر را زیر نور آفتاب خشک کنید)
- سعی کنید لباس زیر شما خشک باشد و از خیس شدن آن جلوگیری کنید.
- پس از ترخیص می توانید به حمام بروید