

تعریف افتادگی

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 و افزایش سن اتفاق می افتد ، رحم و دیواره رحم ممکن است جابجا شده و پایین افتادگی پیدا کنند.

علائم: بی اختیاری ادرار، تکرر ادرار، تمایل شدید به دفع ادرار، احساس فشار، بیرون زدگی واژن، درد پشت و لگن، درد حین مقاربت جنسی

علل ایجاد افتادگی رحم: چاقی ، سرفه های مزمن ، زور زدن به هنگام اجابت مزاج و زایمان سخت می باشد
پیشگیری: وزن مناسبی را حفظ کنید. از یک رژیم غذایی طبیعی و متعادل استفاده کنید. از ایجاد یبوست جلوگیری کنید.

توصیه های قبل از عمل جراحی

* شب قبل از عمل شام سبک مثل سوپ میل نموده و از نیمه شب ناشتا باشید

* شب قبل از عمل شستشو ی روده و واژن جهت کاهش آلودگی حین عمل برای شما انجام خواهد شد

* حمام کردن باعث کاهش احتمال عفونت می شود

* شب قبل از عمل استحمام کنید و ناحیه عمل را شیو کنید.

* صبح روز عمل برای شما سوند ادراری گذاشته می شود.

* توجه داشته باشید که روز عمل کلیه اشیاء فلزی و اعضاء مصنوعی خود را خارج نمایید.

توصیه های بعد از عمل جراحی

* 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 پرفیبر(سبزیجات و میوه جات) استفاده نمایید.

* پیاده روی کنید و از نرم کننده های مدفوع طبق

دستور پزشک استفاده کنید.

خروج از تخت

* زمانی که به شما اجازه داده شد تخت خود را ترک کنید ، ابتدا مدتی بر لبه ی تخت نشسته و پاهای خود را آویزان کرده ، در صورتی که سرگیجه نداشتید با کمک پرستار راه بروید.

شروع فعالیت های روزمره

* دو هفته پس از جراحی می توانید فعالیت های روزانه خود را از سر بگیرید ، ولی از ایستادن طولانی و برداشتن اجسام سنگین خودداری کنید

ورزش بعد از عمل جراحی

* ورزش ناحیه ی پرینه را که به شما آموزش داده شده را بایستی در منزل انجام دهید.

* این تمرین بسیار ساده است . در هر وضعیتی چه نشسته، چه ایستاده و چه در حال دراز کشیده کافی است عضلات بین مجاری ادرار و مقعد را منقبض و به سمت داخل بکشید و در این حالت ۳۰ ثانیه بمانید ، سپس خود را شل کنید.



مرکز آموزشی پژوهشی درمانی
امیرالمومنین (ع)

عمل ترمیم شل شدن عضلات مثانه و مقعد

آموزش به بیمار
ATF330/3/03.03

تاییدکننده: دکتر آقاعمو
(متخصص زنان)



آدرس سایت بیمارستان:

زمان برقراری ارتباط جنسی

- * بخیه ها ۱ تا ۲ هفته طول می کشد تا بهبود پیدا کند
- * تا ۶ هفته از نزدیکی خودداری کنید .

مراجعه به درمانگاه

- * يك هفته پس از ترخیص به درمانگاه مراجعه کنید .
- در صورت بروز درد ناگهانی ، افزایش درد و یا خونریزی ، تب لازم است سریعا به بیمارستان مراجعه کنید.



منبع: کتاب برونر سودارث ۲۰۱۸

- * این ورزش را ۱۰ تا ۲۰ بار در روز انجام دهید برای اینکه اثرات ورزش ملموس شود لازم است این ورزش ۶ تا ۱۲ هفته به طور مداوم انجام شود.

- * برای پیشگیری از یبوست از یک رژیم غذایی پر فیبر حاوی سبزیجات و میوه جات استفاده کنید.

- * برای پیشگیری از عفونت ادراری مایعات فراوان بخورید.

- * لباس نخی بپوشید و آن را روزانه تعویض کنید.

- * برای ضد عفونی کردن بخیه ها روزی دوبار در لگن بتادین بنشینید.

- * محل عمل را تمیز و خشک نگه دارید.

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.