



## دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی، درمانی ایران

### سیستوسل و رکتوسل



بیمارستان امام سجاد(ع) شهریار

شماره بیمارستان ۶۵۲۲۶۰۴۳

واحد آموزش سلامت

بازنگری دیماه ۱۴۰۱

پزشک تایید کننده : لیلا برزو متخصص زنان

سایت بیمارستان

[www.hospes.iums.ac.ir](http://www.hospes.iums.ac.ir)

منبع: کتاب ویلیامز ۲۰۲۲

بیرون زدگی مثانه به داخل واژن را سیستوسل و بیرون زدگی قسمتی از رکتوم ازدیواره خلفی واژن را رکتوسل می گویند.

**عوامل مستعدکننده :** استفاده زیاد از مسهل و ملین ها، زایمان های سخت و طولانی، چندقلو زایی، علل ژنتیکی و نژادی، چاقی و سن بالا

**علائم:**

احساس فشاردرلگن، بی اختیاری و تکررادرار، کمردرد

**مراقبت های لازم بعد از عمل جراحی:**

۱- درهنگام استراحت درتخت پاها را حرکت دهید تا از لخته شدن خون جلوگیری شود.

۲- ۸ تا ۱۲ ساعت بعد از عمل با کمک پرستار از تخت خارج شوید. ابتدا مدتی برلبه تخت نشسته و پاها را آویزان کرده، در صورتی که سرگیجه نداشتید با کمک راه بروید.

۳- قبل از خارج کردن سوندادراری ، جهت جلوگیری از بی اختیاری،پرستار چند نوبت سوند را بسته و باز می کند. هنگام جمع شدن ادرار شما ممکن است احساس فشار درمثانه داشته باشید که طبیعی است.

۴- روزی ۳ مرتبه و هر بار ۱۵ دقیقه درلگن بتادین رقیق شده بنشینید و برای خشک کردن از سشوار با فاصله ۳۰ سانتی متر استفاده نمایید.

۵- از لباس زیر نخی استفاده کرده و آن را هر روز تعویض کنید و پس از شستشو در آفتاب خشک کرده یا اتو بکشید.

۶- دو هفته پس از جراحی می توانید فعالیت های روزانه خود را از سر بگیرید ولی از ایستادن و نشستن طولانی و برداشتن اجسام سنگین خودداری کنید .

۴- مدت ۴تا۶ هفته ازروابط جنسی خودداری کنید.

۵- از خوردن غذاهای نفاخ همچون حبوبات ، شیر، میوه های خام خودداری کنید و بیشتر غذاهای سبک و نرم درحجم کم و سرشار از پروتئین و پرفیبر مصرف کنید. برای جلوگیری از یبوست از روغن زیتون، برگه زردآلو و انجیرخیس شده ،کمپوت گللابی وآب فراوان مصرف کنید. پس ازترخیص، داروهای تجویزشده را به موقع مصرف کنید.

۶- ورزش ناحیه پرینه را در منزل انجام دهید، به این صورت که در هر وضعیت چه ایستاده و چه درحالت نشسته کافی است عضلات بین مجرای ادرار و مقعد را منقبض کرده به سمت داخل بکشید و در این حالت به مدت ۳۰ثانیه بمانید، سپس عضلات خود را شل کنید. این ورزش را ۱۰تا ۲۰بار در روز و حداقل به مدت ۴تا۶ هفته انجام دهید.

۷- درصورت مشاهده تب ،دردشدید، تهوع واستفراغ طول کشیده، خونریزی واژینال، ترشحات بدبواز واژینال به پزشک خود اطلاع دهید.