APR ترمیم افتادگی مثانه و رحم

آموزش به بیمار خودمراقبتی ترخیص

جابه جایی مثانه به سمت دیوار بالایی واژن را سیستوسل و پیش آمدگی روده به طرف دیواره ی پشتی واژن را رکتوسل می نامند. در افتادگی رحم یک ارگان داخل لگنی مثل رحم و مثانه از جای طبیعی خود در لگن نزول کرده و به دیواره واژن فشار می آورد. افتادگی رحم زمانی رخ می دهد که عضلات نگاهدارنده ارگانهای لگنی بر اثر عوامل مختلفی نظیر سن ، حاملگی ، جراحی و یا کارهای سنگین تضعیف شوند. باافزایش سن، اکثرخانم ها درجاتی از افتادگی رحم را تجربه می کنند که می تواند برایشان ناراحت کننده و یا حتی دردناک باشد. در اغلب موارد علت بیماری ، فشار ناشی از حاملگی و زایمان است. علل دیگربیماری شامل: سن بالا ، چاقی ، سرفه مزمن، یبوست های مکرر، تومورهای لگنی ، جابجایی و برداشتن اجسام سنگین به طور مدارم و.. هستند.

مراقبت از زخم جراحی:

- بهداشت ناحیه‌ی جراحی را رعایت کنید و روزانه یک بار در لگن بتادین و آب ولرم به مدت 10 دقیقه نشسته (یک استکان بتادین در یک لگن آب) و بعد ناحیه‌ی عمل را خشک نگه دارید. استفاده از سشوار برای ناحیه‌ی عمل با فاصله به روند بهبودی کمک می‌کند.
- اکثرا بخیه ها کشیدنی نیست و بعد از مدتی جذب میگردند (این مورد براساس نظر جراح شما می باشد).

فعالیت ها:

- بهتر است هر 2 ساعت یکبار نفس عمیق بکشید و سرفه کنید. این حرکت تا حدود زیادی از عفونت ریه ها جلوگیری می کند.
- تا 40 روز یا 6 هفته از انجام کارهای سنگین و بلندکردن اجسام سنگین خودداری کنید.
- از نشستن طولانی مدت و یا رفتن به مسافرت خودداری کنید.
- تا 3 هفته بعد از عمل خم و راست نشوید. از پله ها بالا و پایین نروید. (تا بخیه ها پاره نشده و به خوبی ترمیم شوند.)
- مرتب راه بروید.
- ورزش کگل را از پرستار خود بیاموزید:

ورزش کگل بعد از بهبودی و بعد از گذشت دوماه از جراحی برای پیشگیری از افتادگی مجدد مثانه توصیه می شود.

این ورزش را در زمان پری مثانه انجام ندهید.



رژیم غذایی:

◆ مایعات فراوان (حداقل 8 لیوان) در روز مصرف کنید.

◆یبوست مهمترین عامل بازشدن بخیه ها و مشکلات بعد از عمل می باشد و باید به شدت از آن اجتناب شود.

◆جهت پیشگیری از یبوست بعد از عمل از سبزیجات ، میو ه ها، سالاد ، روغن زیتون ، برگه آلو و انجیر خیس شده ، کمپوت هلو ، گلابی زردآلو ، سوپ و ....در وعده های غذایی استفاده نمایید.

◆ از زورزدن هنگام اجابت مزاج بپرهیزید.

◆ از خوردن غذاهای نفاخ همچون حبوبات ، شیر ،میوه های خام ،آبمیوه های صناعی و.... خودداری کنید و سعی کنید غذاهای سبک درحجم کم وغنی از پروتئین مصرف کنید.

دارو:

◆ پس از ترخیص کلیه داروهای تجویز شده جهت منزل ، از قبیل: آنتی بیوتیک ، مسکن و غیره را طبق دستور پزشک و بطور صحیح (میزان، فواصل زمانی،تعداد کافی) مصرف نمایید.

استحمام:

◆ بعد از عمل می توانید بصورت روزانه استحمام نمائید (البته با تائید پزشک) ولی در هر صورت رعایت بهداشت فردی الزامی می باشد.

شستشوی پرینه بطور مرتب و خشک نگه داشتن آن جهت مراقبت از زخم الزامی است.

فعالیت جنسی:

◆ تا 6 هفته بعد از عمل به علت خطر پاره شدن بخیه ها از نزدیکی خودداری کنید و بعد از گذشت این مدت زمان فقط با مشاوره پزشک معالج خود و نظر ایشان اقدام شود.

پیگیری و مراجعات بعدی:

◆ 10 روز بعد از عمل جهت کنترل محل بخیه به پزشک معالج خود مراجعه نمایید.

علایم هشدار برای مراجعه به پزشک یا اورژانس بیمارستان:

- درد شدید و فشاری در ناحیه‌ی جراحی
- خونریزی
- تب
- عدم توانایی در دفع ادرار یا مدفوع
- ترشحات بدبو و چرکی از محل زخم
- احتباس ادراری

شناسنامه محتوای آموزشی	
موضوع	خودمراقبتی در جراحی APR
تهیه کننده	سجاد وردی-سوپروایزر آموزش
تایید کننده علمی	دکتر افسانه سادات تقریری
سمت	متخصص زنان و زایمان - مدیر گروه زنان و رییس بخش زایمان و جراحی زنان بیمارستان آیه ا... یثربی
تاریخ تهیه	1402
تاریخ بازنگری	1404
کد	MA-FO-09

نکات مورد توجه:

☜ تعویض روزانه لباس زیر یا در معرض آفتاب قرار دادن آنها ضروریست.

☜ لباس زیر همیشه باید خشک باشد و از مرطوب شدن پرهیز شود.

☜ در صورتیکه نمیتوانید ادرار نمایید باز کردن شیر آب و دیدن و شنیدن صدای آب یا نوشیدن مایعات در برقراری ادرار به شما کمک میکند. اگر بیش از ۱۲ ساعت قطع ادرار داشتید به بخش جراحی زنان بیمارستان مراجعه نمایید.