



بیمارستان مادر و کودک شوشتری

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات درمانی

شیراز

افتادگی رحم و مثانه

شماره سند: PM-Ed-31-1ed

تهیه کننده:

واحد آموزش سلامت - آذر 1403

تأیید کننده: مدیر خدمات پرستاری مامایی

/سوپروایزر آموزشی

تأیید کننده نهایی:

منبع: بیماریهای زنان و زایمان-بکمن ولینگ

افتادگی رحم :

مشکل (بیماری) که به طور کلی به افتادگی رحم و مثانه اطلاق میشود معمولاً در طی زایمان به خصوص تولد بچه های درشت و یا پس از زایمان های سخت ایجاد میشود .

علایم و نشانه ها :

-تکرر ادرار

-تخلیه نکردن مثانه به طور کامل

-احساس درد در زمان تخلیه ادرار

-احساس پایین افتادن واژن

-عفونت های مکرر مثانه

-بی اختیاری ادراری به هنگام سرفه خنده راه رفتن و بلند کردن اشیاء

مراقبت های پس از عمل جراحی :

-یک روز پس از عمل جراحی رژیم مایعات را رعایت کنید و از روز دوم رژیم غذایی معمولی است . طی چند روز اول پس از عمل جراحی از خوردن غذاهایی که باعث نفخ و یبوست می شوند اجتناب کنید و مایعات فراوان و مواد ملین مصرف کنید .

-آنتی بیوتیک طبق دستور پزشک و مرتب استفاده شوند

-از انجام کارهای سنگین و بلند کردن اجسام سنگین خودداری کنید.

-بهداشت ناحیه ی جراحی را رعایت کنید و روزانه 3-4 بار در لگن بتادین و آب ولرم به مدت 15 دقیقه نشسته (یک استکان بتادین در یک لگن آب) و بعد ناحیه ی عمل را خشک نگه دارید . استفاده از سشوار و چراغ مطالعه روی ناحیه ی عمل به روند بهبودی کمک می کند .

-از نشستن طولانی مدت و یا مسافرت های طولانی خودداری کنید

-در صورت نیاز از شربت ملین (طبق دستور پزشک معالج) استفاده کنید .

-در مورد شروع فعالیت جسمی با پزشک خود مشورت نمایید .

علامت های خطر پس از عمل :

در صورت وجود درد شدید و فشار در ناحیه ی جراحی -خونریزی شدید - خروج ترشحات بد بو از ناحیه عمل و تب شدید به پزشک معالج مراجعه کنید .

ورزش کگل :

این ورزش که منجر به تقویت عضلات کف لگن، کاهش
وجلوگیری بی اختیاری استرسی و بهبود حس در نزدیکی می شود
به بیمار آموزش می دهیم حداقل 5-10 ثانیه عضلات کف لگن
مانند زمان نگه داشتن ادرار منقبض سپس 5-10 ثانیه شل نمایید
این تمرین را باید حداقل روزی سه بار هر بار 15-20 بار سه بار
در هفته تکرار کنید.

این ورزش را در زمان پر بودن مثانه انجام ندهید .

