



به نام خالق هستی بخش

دانشگاه علوم پزشکی شیراز

عنوان: عمل جراحی افتادگی رحم و مثانه (اپی ریپیئر)

تهیه کننده: فاطمه قائد محمدی/کارشناس پرستاری

منبع: بیماری های زنان و زایمان بکمن و لینگ 2019

تاریخ تدوین: مرداد 1400

تاریخ آخرین بازنگری: -



«مرکز آموزشی درمانی حافظ»



علامت های خطر پس از عمل :

در صورت وجود درد شدید و فشاری در ناحیه ی

جراحی - خونریزی شدید - خروج ترشحات بدبو از

ناحیه عمل و تب شدید به پزشک معالج مراجعه کنید.

ورزش مگال

در این ورزش که منجر به تقویت عضلات کف لگن،

کاهش و جلوگیری 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 نماید. این تمرین را باید حداقل

روزی سه بار هر بار 15-20 بار سه بار در هفته تکرار

کند.

این ورزش را در زمان پری مثانه انجام ندهید



1- نراز بکنید و زاوی خود را خم کرده و کمی از هم جدا کنید. می توانید بصورت نشسته بر روی صندلی و یا ایستاده هم این تمرینات را انجام دهید در صورتی که روی صندلی نشسته اید سعی کنید کمربان صاف بوده و زاویه 90 درجه یا تنینگگاه ایجاد کند (لم ندهید و درست بشینید)

2- ماهیچه های کف لگن خود را سفت کنید. اول از ماهیچه های اطراف مقعد خود شروع کنید - مثل زمانی که میخواهید مدفوع خود را نگه داشته و منع دفع شوید

3- حالا حواستان را متوجه ناحیه واژن خود کنید و عضلات واژن خود را سفت کنید - مثل زمانی که میخواهید نرار خود را نگه دارید و منع خروج نرار شوید



6- خود را رها کرده و بمنت 5 ثانیه به خود استراحت بدهید

4- باید گرفتن تکبیک های بالا، حالا بطور همزمان بصورت آتوماتیک همزمان اتفاق می افتد) ماهیچه های هر دو ناحیه را سفت کنید و سعی کنید این عضلات را به طرف خلف خود بکنید (مکن عضلات به سمت بالا)

5- این حالت سفت کردن و مکن را به مدت 5 ثانیه انجام دهید (اگر نمی توانید 5 ثانیه خود را در این حالت نگه دارید، هر منتی که میتوانید انجام دهید)



بهداشت ناحیه‌ی 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

ناحیه‌ی عمل را خشک نگه دارید. استفاده از سشوار و

چراغ مطالعه روی ناحیه‌ی عمل به روند بهبودی کمک

می‌کند.

- 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 نمائید.



مراقبت‌های 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 بیوتیک‌ها طبق دستور پزشک و مرتب استفاده

شوند.

- از انجام کارهای سنگین و بلندکردن اجسام سنگین

خودداری کنید.



این 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

مکرر ایجاد می شود.

علائم و نشانه ها :

1- تکرر ادرار.

2- تخلیه نکردن مثانه به طور کامل.

3- احساس درد در زمان تخلیه ادرار.

4- احساس پائین افتادن واژن.

5- عفونت های مکرر مثانه.

6- بی اختیاری ادراری به هنگام سرفه، خنده، راه

رفتن و بلند کردن اشیاء

