



شرح بیماری:

- راست روده در انتهای روده بزرگ قرار گرفته است. وقتی مدفوع به راست روده می‌رسد، بر اثر انقباضات راست روده، ماهیچه‌های دریچه مقعد شل و احساس دفع به شخص دست می‌دهد. پارگی عضلات کف لگن که در زیر واژن یا مهبل قرار دارند، ممکن است رکتوم یا مقعد را به طرف بالا متمایل کند و دیواره پستی مهبل را به طرف جلو فشار داده و وضعیت غیر طبیعی ایجاد نماید. جابجائی راست روده به طرف بالا و و فشار آن به دیواره دستگاه تناسلی را افتادگی راست روده یا رکتوسل می‌گویند.

علائم و نشانه‌ها:

- احساس فشار در ناحیه لگن
- خستگی
- درد کمر و درد لگن
- احساس زور و فشار در ناحیه مقعد
- بی‌بوست و عدم کنترل در دفع گاز و مدفوع در بیماران دچار پارگی
- مقاربت دردناک

علل و عوامل ایجاد کننده:

- از عللی که باعث ایجاد رکتوسل در فرد می‌شود می‌توان به عوامل زیر اشاره نمود:
- شایعترین علت رکتوسل حاملگی و زایمان‌های متعدد می‌باشد زیرا ماهیچه‌ها و رباط‌های حمایت کننده واژن در طی حاملگی ضعیف و کشیده می‌شوند.
- چاقی
- افزایش سن

عوارض احتمالی:

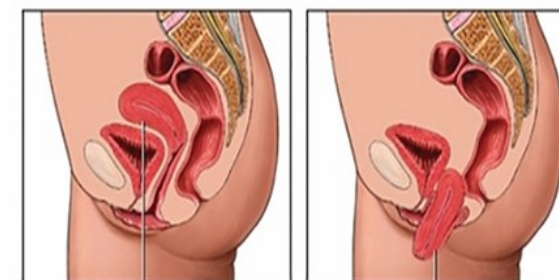
- به دنبال ایجاد رکتوسل در فرد عوارض زیر ممکن است ایجاد شود:
- عفونت
- خراش و زخم در دستگاه تناسلی
- بواسیر (هموروئید)

تشخیص:

- پزشک جهت تشخیص بیماری از اقدامات زیر استفاده می‌نماید:
- تشخیص بیماری با کمک شرح حال و معاینه انجام می‌شود. اما ممکن است از روش‌های دیگری مانند عکس رادیولوژی و سی.تی.اسکن و سونوگرافی نیز در برخی شرایط استفاده شود.

درمان:

- با توجه به نظر پزشک درمان طبی یا جراحی توصیه می‌شود:



مرکز آموزشی درمانی امین اصفهان

افتادگی راست روده

- تهیه کننده: واحد آموزش سلامت
- تایید کننده: کمیته آموزش بیمار
- تاریخ تهیه: 1403

منابع: ClinicalKey, WebMD, Mayo clinic



♦ درمان طبي شامل:

- انجام ورزش‌های عضلات لگن: این ورزش به راحتی، در هر زمان و مکانی قابل انجام است. حتی سر کار، روی مبل و یا زمانی که مشغول استراحت هستید و به روش زیر انجام می‌شود:
- ماهیچه‌های لگن خود را سفت کنید. ماهیچه‌هایی که سبب متوقف کردن ادرار می‌شوند.
- این انقباض را به مدت 5 ثانیه نگه دارید و سپس برای 5 ثانیه آزاد کنید.
- این کار را آنقدر انجام دهید تا بتوانید عضلات لگن را برای مدت 10 ثانیه نگه دارید.
- این تمرین را 10 بار در روز انجام دهید تا با تکرار آن بتوانید عضلات ناحیه لگن را محکم و قوی کنید.
- مصرف غذاهای پرفیبر مانند سبزیجات و میوه‌ها
- استفاده از حلقه‌های مخصوص که پزشک توصیه می‌کند.
- افتادگی کامل رکتوم فقط درمان جراحی دارد که نوع جراحی انجام شده به وجود یا عدم وجود بی‌اختیاری مدفوع بستگی دارد. در این نوع عمل جراحی پزشک جراح اقدام به ثابت کردن روده در داخل لگن و یا کوتاه کردن قسمت بیرون زده روده خواهد نمود.



♦ اقدامات پس از جراحی راست روده:

- بی حرکتی پس از عمل می‌تواند باعث رکود خون در پاها و افزایش احتمال عفونت ریه‌ها گردد، لذا ورزش‌های تنفسی و چرخش پا را که به شما آموزش داده شده بلافاصله پس از عمل انجام دهید.

- برای خروج از بستر، ابتدا مدتی در لبه تخت نشسته و پاها را آویزان نمائید، در صورت نداشتن سرگیجه، تاری دید و ... با کمک تیم مراقبتی راه بروید.

♦ فعالیت:

- در زمان ابتلا به رکتوسل و پس از درمان فعالیت خود را به صورت زیر برنامه ریزی نمائید:
- پس از 2 الی 4 هفته با نظر پزشک معالج فعالیت عادی را می‌توانید شروع نمائید.

- از کارهای سنگین مانند بلند کردن اشیاء سنگین، ایستادن به مدت طولانی و تمرینات ورزشی خشن طی 6 هفته اول بعد از عمل خودداری کنید.

- در خصوص فعالیت پس از عمل جراحی با پزشک مشورت کنید.

♦ تغذیه و رژیم غذایی:

- پس از انجام عمل جراحی لازم است رژیم غذایی خود را به صورت زیر تنظیم نمائید:

- در روزهای اول بعد از عمل از مصرف مواد غذایی نفاخ پرهیز کرده و رژیم غذایی حاوی پروتئین و ویتامین ث (C) مصرف کنید.

- جهت پیشگیری از یبوست بعد از عمل از سبزیجات و میوه و سالاد، روغن زیتون، برگه آلو، انجیر خیس شده، کمپوت هلو، گلابی، زرد آلو، سوپ و غیره در

- وعده‌های غذایی استفاده کنید.

- مصرف روزانه مایعات بین 8 الی 10 لیوان

♦ دارو:

- ممکن است برای تقویت قدرت عضلات هورمون تجویز شود.

- جهت تسکین درد از داروی مسکن تجویز شده طبق دستور پزشک استفاده نمائید.

- در صورت تجویز آنتی بیوتیک، طبق دستور پزشک در فواصل معین و یک دوره کامل مصرف کنید.

♦ مراقبت:

- جهت ضد عفونی محل بخیه‌ها، در یک لگن تمیز متوسط تا نیمه آب ولرم ریخته و 3 پیمانه بتادین با درب ظرف بتادین در لگن بریزید و روزی 3-2 بار و هر بار 15 دقیقه در لگن بنشینید.

- لباس زیر را روزانه تعویض کنید و از لباس‌های زیر نخی استفاده و از پوشیدن لباس‌های حاوی الیاف مصنوعی و جوراب شلواری‌های تنگ و پلاستیکی خودداری کنید.

- با اولین احساس نیاز به تخلیه ادرار، ادرار را تخلیه کنید.

♦ در چه شرایطی به پزشک مراجعه نمایید؟

- ده روز بعد از عمل جهت کنترل محل بخیه

- بخیه‌ها کشیدنی نیستند و پس از مدتی جذب می‌شود.

- در صورت درد ناگهانی، افزایش درد و یا خونریزی، سوزش ادرار، تکرر ادرار، عدم دفع ادرار و تب لازم است