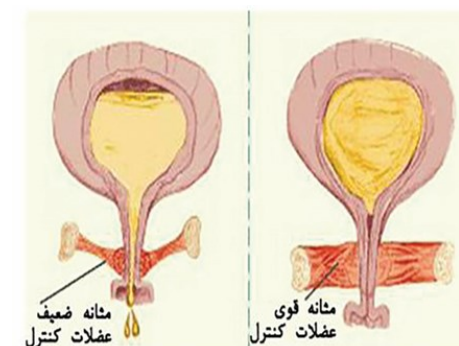




مرکز آموزشی درمانی امین اصفهان

افتادگی مثانه

تهیه کننده: واحد آموزش سلامت

تایید کننده: کمیته آموزش بیمار

تاریخ تهیه: 1403

منابع: ClinicalKey, WebMD, Mayo clinic

شرح بیماری:

مثانه یک عضو تو خالی در ناحیه لگن است که ادرار در آن ذخیره می شود هنگامی که حجم مشخص مثانه از ادرار پر شد، گیرنده های عصبی مثانه پیام هایی به مغز فرستاده و فرد احساس دفع ادرار می کند. در زنان قسمت جلویی مهبل به عنوان محافظ مثانه محسوب می شود. این دیواره با افزایش سن و عواملی مانند زایمان، ضعیف و شل شده و افتادگی مثانه ایجاد می گردد. این افتادگی مثانه موجب فشار به مجرای ادراری شده و ممکن است فرد در اثر فعالیت های زوردار (مانند سرفه کردن) نشت ادرار پیدا کند. افتادگی مثانه براساس میزان بر آمده شدن مثانه به درون مهبل به چهار دسته تقسیم می شود:

خفیف (درجه 1): در این حالت تنها قسمت کوچکی از مثانه به درون مهبل بر آمده می شود.

متوسط (درجه 2): مثانه به اندازه ای افتادگی دارد که وارد دهانه مهبل می شود.

شدید (درجه 3): مثانه از دهانه مهبل خارج شده و بیرون می زند.

کامل (درجه 4): کل مثانه به طور کامل از مهبل خارج می شود که معمولاً همراه با افتادگی سایر اعضا لگنی است.

علائم و نشانه ها:

احساس سنگینی لگن

برجستگی مهبل

احساس فشار در زیر شکم یا لگن به خصوص در زمان ایستادن، بالا رفتن و سرفه کردن

درد کمر و لگن

عفونت های مکرر مثانه

نشت ادرار و بی اختیاری ادرار

مشکلات جنسی و مقاربت دردناک

علل بیماری:

از جمله عللی که باعث ایجاد سیستوسل می شود به موارد زیر می توان اشاره نمود:

انجام کارهای سنگین مانند بلند کردن اجسام سنگین

آسیب عضلات در اثر زایمان های متعدد

یائسگی و کمبود بعضی از هورمون های زنانه

عوارض:

به دنبال ایجاد سیستوسل در فرد ممکن است عوارض زیر بروز نماید:

عفونت

خراش و زخم در دستگاه تناسلی

تشخیص:

تشخیص بیماری با کمک شرح حال و معاینه پزشک انجام می شود. اما ممکن است پزشک از روش های دیگری مانند تصویربرداری (رادیوگرافی، رادیولوژی، سی تی اسکن، سونوگرافی) و مشاهده مثانه از طریق دستگاهی بنام سیستوگرام استفاده کند.

درمان:

روش های درمانی که برای شما انتخاب می شود به سن، شدت بیماری، سابقه درمانی و وضعیت سلامتی بدن بستگی دارد. با توجه به نظر پزشک، درمان طبی یا جراحی توصیه می شود.



♦ درمان طبي شامل:

- انجام ورزش های 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 می شود:
- ماهیچه های لگن خود را سفت کنید. ماهیچه هایی که سبب متوقف کردن ادرار می شوند.
- 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 میوه ها
- استفاده از حلقه های مخصوص که پزشک توصیه می کند.
- درمان جراحی که در موارد پیشرفته بیماری انجام می شود.

♦ فعالیت:

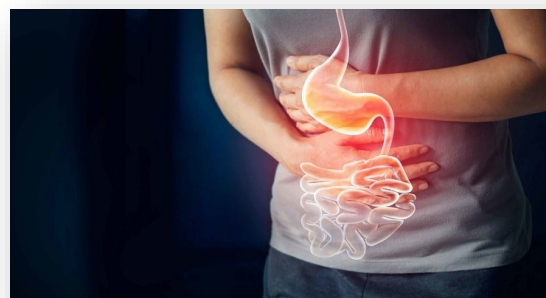
- در صورت بروز سیستمسول فعالیت خود را به صورت زیر برنامه ریزی نمائید:
- دو هفته پس از جراحی می توانید فعالیت های روزانه خود را از سر بگیرید، ولی از ایستادن طولانی و برداشتن اجسام سنگین خودداری کنید.
- در خصوص فعالیت پس از عمل جراحی با پزشک مشورت کنید.

♦ رژیم غذایی و تغذیه:

- پس از عمل جراحی سیستمسول رژیم غذایی خود را به صورت زیر برنامه ریزی 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 بیوست 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 وعده های غذایی استفاده کنید.
- مایعات بین 8 الی 10 لیوان مصرف نمائید.

♦ 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:

- پس از عمل جراحی جهت بهبودی سریع تر اقدامات مراقبتی زیر را انجام دهید:
- جهت ضد عفونی محل بخیه ها، 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 همیشه باید خشک باشد و از مرطوب شدن آن پرهیز کنید.
- بخیه ها 1-2 هفته طول می کشد تا خوب جذب شوند، ولی بهتر است تا 5/1 ماه از نزدیکی خودداری کنید.
- در صورت وجود ترشح خونی بهتر است نزدیکی صورت نگیرد.

♦ در چه شرایطی به پزشک مراجعه نمایید؟

- ده روز بعد از عمل جهت کنترل محل بخیه به پزشک معالج مراجعه نمایید. بخیه ها کشیدنی نیست و پس از مدتی جذب می شود.
- در صورت درد ناگهانی، افزایش درد و یا خونریزی، سوزش ادرار، تکرر ادرار، عدم دفع ادرار و تب لازم است بلافاصله به پزشک معالج و یا مراکز درمانی مراجعه کنید.