

افتادگی مثانه چیست؟

پرولاپس یا افتادگی قدامی مثانه، که با نام سیستوسل شناخته می‌شود، هنگامی که بافت حمایتی بین مثانه و دیواره واژن در خانم‌ها ضعیف و کشیده شود، اتفاق می‌افتد و منجر به بیرون زدگی مثانه به داخل واژن می‌شود. این نوع بیرون زدگی را پرولاپس مثانه نیز می‌گویند.

علائم افتادگی مثانه چیست؟

- حس پر بودن مثانه یا احساس فشار بر روی لگن و واژن
- احساس ناراحتی هنگام کشیدگی، سرفه کردن، حمل یا بلند کردن اجسام
- حس پر بودن مثانه پس از تخلیه ادرار
- عفونت های مکرر مثانه
- درد یا نشت ادرار در زمان انجام نزدیکی جنسی
- در برخی از موارد برآمدگی بافتی که از دهانه واژن بیرون آمده که امکان دارد مثل نشستن روی توپ تنیس باشد.
- علائم و نشانه ها معمولاً بعد از ایستادن طولانی مدت پدیدار می شوند و ممکن است هنگام دراز کشیدن از بین بروند.

علل ایجاد افتادگی مثانه :

از علل این بیماری؛ بارداری و زایمان طبیعی_ اضافه وزن یا چاق بودن_ بلند کردن مکرر اجسام سنگین - فشار هنگام اجابت مزاج- سرفه یا برونشیت مزمن - افزایش سن- ژنتیک- چاقی - هیسترکتومی یا برداشتن رحم میباشد.

پیشگیری:

تمرینات کگل را بطور منظم انجام دهید. این تمرینات می تواند منجر به تقویت عضلات کف لگن خصوصاً بعد از تولد نوزاد شود. پیشگیری از یبوست، عدم فعالیت سنگین، عدم مصرف دخانیات، جلوگیری از افزایش وزن

تشخیص:

توسط پزشک با گرفتن شرح حال و معاینه لگن

درمان :

در افتادگی های پیشرفته برای جابجایی و نگه داشتن مثانه در وضعیت طبیعی ممکن است نیاز به عمل جراحی وجود داشته باشد. این عمل توسط متخصص زنان و زایمان یا متخصصان اورولوژی انجام می شود

جراحی APR درمان افتادگی مثانه

Anterior and Posterior Vaginal Wall Repair

این روش درمانی یک نوع جراحی است که حمایت طبیعی دیواره های واژن را بازیابی می کند. در طول این جراحی ، جراح برشی (برش) در دیواره بالا یا پایین واژن ایجاد می کند و سپس بافت های قوی تری را که در زیر پوست نرم و داخل واژن قرار دارند ، به هم می

چسباند. سپس پوست نیز ترمیم شده و به هم دوخته می شود. در این جراحی از مش مصنوعی استفاده نمی شود. اگر شما و پزشک خود در این مورد صحبت کرده اید و آن را بخشی از برنامه جراحی خود قرار داده اید ، ممکن است از پیوند بافت بافتی استفاده شود.

مراقبت از محل عمل جراحی

بایستی پس از هر بار ادرار کردن و اجابت مزاج ناحیه ی عمل را با محلول نمکی ولرم و استریل آب و یا بسته به نظر پزشک با محلول نرمال سالین و 2 قطره بتادین شسته و با دستمال یکبار مصرف تمیز و خشک نمایید. برای خشک کردن ناحیه ی عمل و تسریع بهبودی میتوانید از سشوار با فاصله 30 سانتی متر استفاده نمائید. درشستشوی پرینه دست از جلو به عقب کشیده شود.

جلوگیری از بی اختیاری ادراری :

قبل از خارج کردن سوند ادراری ، جهت جلوگیری از بی اختیاری ادراری ، پرستار چند نوبت سوند را بسته و سپس باز می کند. هنگام جمع شدن ادرار شما ممکن است احساس فشار در مثانه داشته باشید که طبیعی است.

زمان برقراری ارتباط جنسی:

بخیه ها یک تا دو هفته طول می کشد تا خوب ترمیم شود یک ماه از نزدیکی خودداری شود ، ولی بهتر است تا 5 هفته خودداری کنید.

شروع فعالیت های روزمره :

2 هفته پس از جراحی می توانید فعالیتهای روزانه خود را از سر بگیرید ، ولی از ایستادن طولانی و برداشتن اجسام سنگین خودداری کنید.

ورزش بعد از عمل جراحی :

ورزش ناحیه ی پرینه (کگل) که به شما آموزش داده شده بایستی در منزل انجام دهید. این تمرین بسیار ساده است. در هر وضعیت چه نشسته ، چه ایستاده و چه در حالت دراز کشیده کافی است عضلات بین مجرای ادرار و مقعد را منقبض و به سمت داخل بکشید و در این حالت 30 ثانیه بمانید ، سپس خود را شل کنید. این ورزش 10 تا 20 بار در روز انجام شود. برای اینکه اثرات ورزش ملموس شود، لازم است این تمرین حداقل 12-6 هفته تداوم داشته باشد.

علائم خطر :

- دمای بیش از (38 درجه سانتی گراد)

- خونریزی شدید (خیس شدن یک پد معمولی در یک ساعت یا کمتر)
- درد شدید در شکم یا لگن که داروهای مسکن به آن کمک نمی کند.
- درد قفسه سینه یا مشکل در تنفس
- تورم، قرمزی یا درد در پاهای شما
- برشی که باز می شود
- برشی که قرمز یا داغ است
- مایع یا نشت خون از یک برش
- کبودی جدید پس از خروج از بیمارستان که بزرگ است یا در حال گسترش است. (کبودی اطراف برش طبیعی است)
- تهوع و استفراغ
- ترشحات شدید واژن (لکه بینی و ترشحات سبک طبیعی هستند)
- بثورات پوستی
- اصلا قادر به ادرار کردن نیستید
- درد یا سوزش هنگام دفع ادرار
- وجود خون یا کدر شدن در ادرار
- احساس بی وقفه به دفع ادرار



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شیراز

بیمارستان ولیعصر (عج) اقلید

مراقبتهای عمل جراحی افتادگی مثانه

(APR)

تهیه کننده: لاله فیروزی نسب کارشناس پرستاری

بازنگری: تابستان 1404

منبع:

کدسند: PE/P-PH/042/2