

❖ شرح بیماری

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

خفیف (درجه ۱): در این حالت تنها قسمت کوچکی از مثانه به درون مهبل بر آمده می‌شود.

متوسط (درجه ۲): مثانه به اندازه ای افتادگی دارد که وارد دهانه مهبل می‌شود.

شدید (درجه ۳): مثانه از دهانه مهبل خارج شده و بیرون می‌زند.
کامل (درجه ۴): کل مثانه به طور کامل از مهبل خارج می‌شود که معمولاً همراه با افتادگی سایر اعضا لگنی است.



❖ علل بیماری

از جمله عللی که باعث ایجاد سیستوسل می‌شود به موارد زیر می‌توان اشاره نمود:

- ✓ انجام کارهای سنگین مانند بلند کردن اجسام سنگین
- ✓ آسیب عضلات در اثر زایمان‌های متعدد
- ✓ یائسگی و کمبود بعضی از هورمون‌های زنانه

❖ علائم و نشانه‌ها

- ✓ 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
- ✓ عفونت‌های مکرر مثانه
- ✓ نشت ادرار و بی اختیاری ادرار
- ✓ مشکلات جنسی و مقاربت دردناک

❖ تشخیص

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

❖ درمان

روش‌های درمانی که برای شما انتخاب می‌شود به سن، شدت بیماری، سابقه درمانی و وضعیت سلامتی بدن بستگی دارد. با توجه به نظر پزشک، درمان طبی یا جراحی توصیه می‌شود. ✓ درمان طبی 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 ۵ ثانیه نگه دارید و سپس برای ۵ ثانیه آزاد کنید.
 - این کار را آنقدر انجام دهید تا بتوانید عضلات لگن را برای مدت ۱۰ ثانیه نگه دارید.
 - این تمرین را ۱۰ 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.
- ✓ درمان جراحی که در موارد پیشرفته بیماری انجام می‌شود.

❖ عوارض

- به دنبال ایجاد سیستوسل در فرد ممکن است عوارض زیر بروز نماید:
- ✓ عفونت
 - ✓ خراش و زخم در دستگاه تناسلی

❖ فعالیت

در صورت بروز سیستم‌های فعالیت خود را به صورت زیر برنامه ریزی نمائید:

✓ دو هفته پس از جراحی می‌توانید فعالیت‌های 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.

❖ مراقبت

پس از عمل جراحی جهت بهبودی سریعتر اقدامات مراقبتی زیر را انجام دهید:

✓ جهت ضد عفونی محل بخیه‌ها، در یک لگن تمیز متوسط تا نیمه آب ولرم ریخته و ۳ پیمانه بتادین با درب ظرف بتادین در لگن بریزید و روزی ۲-۳ بار و هر بار ۱۵ دقیقه در لگن بنشینید.

✓ محل عمل تمیز و خشک باشد و برای خشک نمودن محل عمل از چراغ مطالعه یا سشوار با فاصله ۱۵ سانتیمتری استفاده کنید.

✓ پس از ترخیص از بیمارستان می‌توانید حمام کنید.

✓ جهت پیشگیری از عفونت و فشار بر روی بخیه‌ها، مراقبت از ناحیه عمل و رعایت بهداشت شخصی ضروری است.

✓ در صورتی که نمی‌توانید ادرار کنید باز کردن شیر آب یا نوشیدن مایعات در برقراری ادرار کمک می‌کند و اگر بیش از ۱۲ ساعت ادرار نداشتید به پزشک معالج یا اولین مرکز درمانی مراجعه نمایید.

✓ لباس زیر را روزانه تعویض کنید و از لباس‌های زیرنخی استفاده و از پوشیدن لباس‌های حاوی الیاف مصنوعی و جوراب شلواری تنگ و پلاستیکی خودداری کنید.

✓ لباس زیر همیشه باید خشک باشد و از مرطوب شدن آن پرهیز کنید.

✓ در مورد روش پیشگیری از بارداری و شروع فعالیت‌های جنسی خود حتماً با پزشک مشورت نمایید.

✓ بخیه‌ها ۲-۱ هفته طول می‌کشد تا خوب جذب شوند، ولی بهتر است تا ۱/۵ ماه از نزدیکی خودداری کنید. در صورت وجود ترشح خونی بهتر است نزدیکی صورت نگیرد.

❖ رژیم غذایی و تغذیه

پس از عمل جراحی سیستم‌های رژیم غذایی خود را به صورت زیر برنامه‌ریزی 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.

✓ مایعات بین ۸ الی ۱۰ 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.

❖ در چه شرایطی به پزشک مراجعه نمایید؟

✓ ده روز بعد از عمل جهت کنترل محل بخیه به پزشک معالج مراجعه نمایید. بخیه‌ها کشیدنی نیست 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 بلافاصله به پزشک معالج و یا مراکز درمانی مراجعه کنید.