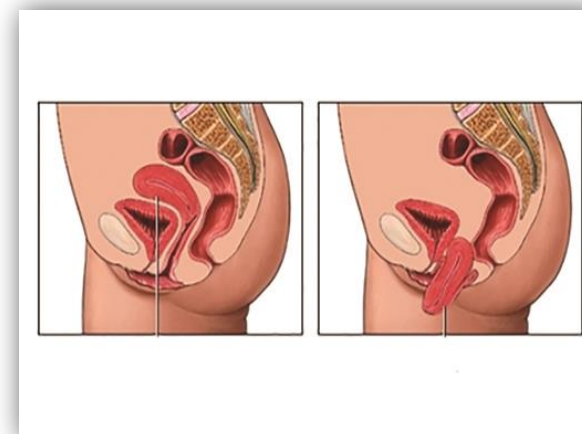


❖ شرح بیماری

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 پشتی مهبل را به طرف جلو فشار داده و وضعیت غیر طبیعی ایجاد نماید. جابجائی راست روده به طرف بالا و فشار آن به دیواره دستگانه 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

- ✓ بیوست 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 زایمان های 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 دستگانه 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:

✓ 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.
- 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.

✓ 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.

✓ 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 وعده های غذایی استفاده کنید.

✓ مصرف روزانه مایعات بین ۸ الی ۱۰ لیوان

❖ دارو

✓ ممکن است برای تقویت قدرت عضلات هورمون تجویز شود.
✓ جهت تسکین درد از داروی مسکن تجویز شده طبق دستور پزشک استفاده نمایید.

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

❖ مراقبت

✓ پس از انجام عمل جراحی اقدامات مراقبتی زیر را انجام دهید:
✓ جهت ضد عفونی محل بخیه ها، در یک لگن تمیز متوسط تا نیمه آب ولرم ریخته و ۳ پیمانه بتادین با درب ظرف بتادین در لگن بریزید و روزی ۳-۲ بار و هر بار ۱۵ دقیقه در لگن بنشینید.

✓ پس از ترخیص از بیمارستان می توانید حمام کنید.

✓ لباس زیر را روزانه تعویض کنید و از لباس های زیر نخی استفاده و از پوشیدن لباس های حاوی الیاف مصنوعی و جوراب شلوارهای 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
✓ بخیه ها کشیدنی نیستند و پس از مدتی جذب می شود.

❖ اقدامات پس از جراحی راست روده

✓ بی حرکتی پس از عمل می تواند باعث رکود خون در پاها و افزایش احتمال عفونت ریه ها گردد، لذا ورزش های 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 نمایید، 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 نمایید:

✓ پس از ۲ الی ۴ هفته با نظر پزشک معالج فعالیت عادی را می توانید شروع نمایید.

✓ از کارهای سنگین مانند بلند کردن اشیاء سنگین، ایستادن به مدت طولانی و تمرینات ورزشی خشن طی ۶ 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 نمایید:

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