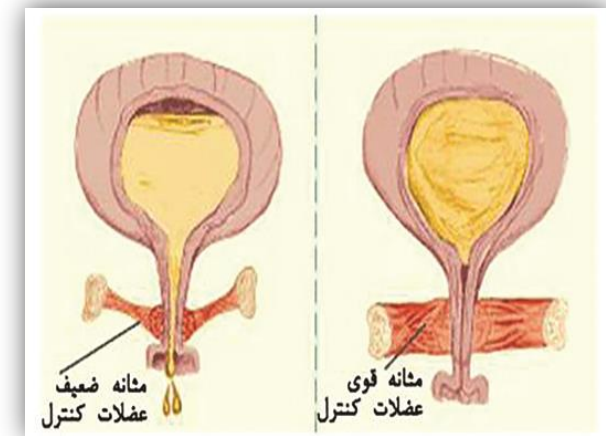


### ❖ شرح بیماری

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 اندازه‌ای 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.

### ❖ علائم و نشانه‌ها

- ✓ احساس سنگینی لگن
- ✓ 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

### ❖ 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

### ❖ عوارض

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

- ✓ عفونت ادراری یا واژینال و .....

✓ خراش و زخم در دستگاه تناسلی

### ❖ 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 ۳۰ 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.

✓ در صورت درد ناگهانی، افزایش درد و یا خونریزی، سوزش ادرار، تکرر ادرار، عدم دفع ادرار و تب و سایر علائم خطر لازم است بلافاصله به پزشک معالج و یا مراکز درمانی مراجعه کنید.

#### ❖ 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 عمل جراحی جهت بهبودی سریع تر اقدامات مراقبتی زیر را انجام دهید:
- ✓ محل عمل تمیز و خشک باشد و برای خشک نمودن محل عمل از باد ملایم سشوار با فاصله ۱۵ سانتیمتری استفاده کنید.
- ✓ لباس زیر همیشه باید خشک باشد و از مرطوب شدن آن پرهیز کنید.
- ✓ بخیه ها ۱-۲ هفته طول می کشد 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.

#### ❖ 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.

- مصرف غذاهای پر فیبر 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 سیستموسل فعالیت خود را به صورت زیر برنامه ریزی نمایید:
- ✓ 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 سیستموسل رژیم غذایی خود را به صورت زیر برنامه ریزی 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.
- ✓ 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.
- ✓ مایعات بین ۸ الی ۱۰ لیوان مصرف نمایید.