



ترمیم افتادگی رحم و مثانه

(کلیورافی)



گروه هدف: بیماران و همراهان

شماره سند: JAMH/B-1/PA/02/06

تاریخ بازنگری: ۱۴۰۲/۰۶/۲۰

واحد آموزش بیمار



مراقبت در منزل:

- استفاده از ملین و انجام ورزش کگل برای تقویت عضلات کف لگن
- اجتناب از بلند کردن اشیاء سنگین و یا ایستادن به مدت طولانی
- شروع مقاربت جنسی بعد از سه هفته تا یک ماه با مشورت پزشک
- مراجعه به پزشک در صورت بروز درد، خونریزی، و ترشحات غیر طبیعی
- نحوه خوابیدن طوری باشد که سر و زانوها مقداری بالاتر باشد.

علائم هشدار دهنده:

بروز هرگونه درد و ناراحتی لگن، ترشحات غیرطبیعی، ناتوانی در ادرار کردن و خونریزی واژینال باید گزارش شود.

آموزش های خود مراقبتی:

- شستن دست ها که مهمترین اصل رعایت بهداشت فردی و جلوگیری از عفونت بعد از عمل است.
- در صورت تب و ترشحات بدبو به پزشک مراجعه شود.
- دوره آنتی بیوتیک نسخه شده را به طور کامل مصرف نماید.

منابع:

بارداری و زایمان ویلیامز ۲۰۱۸

MedlinePlus

کلینیک سلامت همه روزه به جز ایام تعطیل از ساعت ۸ تا ۱۲
پاسخگوی سوالات شما خواهد بود. داخلی ۲۶۰

آدرس: مشهد، خیابان طبرسی، حدفاصل میدان طبرسی و چهارراه

مقدم تلفن: ۰۵۱-۳۳۰۱۲

www.jmhc.ir

رژیم غذایی:

از رژیم غذایی آبکی و نرم به منظور پیشگیری از فشار به بخیه ها استفاده نماید.

مصرف میوه جات و سبزیجات را در رژیم غذایی قرار دهید و از ملین به منظور پیشگیری از یبوست استفاده نمایید.

آموزش ورزش کگل:

این ورزش منجر به تقویت عضلات کف لگن، کاهش و جلوگیری از بی اختیاری ادرار استرسی و بهبود حس در نزدیکی می شود. برای انجام این ورزش حداقل ۵-۱۰ ثانیه عضلات کف لگن را منقبض و سپس ۵-۱۰ ثانیه شل نمایید. این تمرین را باید حداقل روزی ۳ بار و هر بار ۱۵-۲۰ مرتبه و نیز در هفته سه بار تکرار کنید.

• شستشوی کامل دستگاه تناسلی حین عمل ضروری است.

مراقبت های بعد از عمل:

• ۲۴ ساعت بعد از عمل چیزی خورده نشود.

• کنترل حجم ادرار و خونریزی واژینال

• شستشو با سرم نرمال سالین (سرم شستشو) پس از هر اجابت مزاج و خشک کردن ناحیه بایک دستمال جاذب.

• استفاده از کیف یخ به صورت موضعی و یا اسپری ضد درد طبق تجویز

• انجام ورزش کگل

• پیشگیری از مقاربت تا ۴۰ روز

کلیپورافی درمان و ترمیم واژن (مهبل)، افتادگی های مثانه، رحم و یا انتهای روده بزرگ (رکتوم) است که به دو روش انجام می شود:

روش غیر جراحی:

• پساری (وسیله ای که برای نگه داشتن رحم در واژن قرار داده می شود).

• فیزیوتراپی

• هورمون درمانی

• ورزش های کگل

روش جراحی :

در افتادگی های شدید مثانه، رحم و یا انتهای روده بزرگ (رکتوم) که به روش های درمانی غیر جراحی پاسخ نمی دهد از جراحی استفاده می شود.

عمل جراحی کلیپورافی:

این جراحی ترمیمی می تواند بطور مستقیم از طریق ناحیه واژینال و یا از طریق لاپاراسکوپی انجام شود.

آمادگی های قبل از عمل:

• حداقل ۸ ساعت قبل از عمل چیزی خورده نشود (ناشتا باشید)

• ممکن است تنقیه یا تمیز کننده لازم داشته باشد.

• شیو کردن پرینه (واژن)

