

	عنوان : افتادگی رحم	
بیمارستان فانم (مع) پردیس	دانشگاه علوم پزشکی کرمان	
بازنگری: پاییز 1403	واحد آموزش سلامت	
شماره واحد: 03433525542		
منبع: کتاب پرستاری و بهداشت مادران و نوزادان دکتر میرزا ذوالفقاری		



افتادگی رحم یا پرولاپس رحم :

زمانی اتفاق می افتد که رحم به دلیل ضعف بافت‌های حمایتی لگن به کانال واژن سقوط می کند

مراحل پرولاپس رحم :

درجه اول :دهانه رحم به داخل واژن می افتد

➤ بعد از انجام عمل جراحی در بستر پاهای خود را حرکت

دهید تا از لخته شدن خون در پاها پیشگیری شود

➤ پس از 2 الی 4 هفته با نظر پزشک معالجات فعالیت عادی را می توانید شروع نمایید

➤ از کارهای سنگین مانند بلند کردن اشیاء سنگین و ایستادن به مدت طولانی و تمرینات ورزشی خشن طی 6 هفته اول بعد از عمل خودداری کنید

ورزش ناحیه پرینه که به این صورت است را باید در منزل انجام دهید : در هر وضعیت (نشسته -ایستاده – خوابیده) 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 را 10-20 بار در روز انجام دهید . برای اینکه اثرات ورزش را ببینید این تمرین را 12-6 هفته انجام دهید

مراقبت :

- پس از ترخیص از بیمارستان میتوانید حمام کنید
- بخیه ها 2-1 هفته طول می کشد تا خوب ترمیم شوند
- در مورد روش پیشگیری از بارداری و شروع فعالیت های جنسی خود حتما با پزشک مشورت نمایید

درجه دوم :دهانه رحم تا دهانه واژن آویزان می شود

درجه سوم :دهانه رحم از واژن خارج میشود

درجه چهارم :رحم بطور کلی از واژن خارج میشود

علائم پرولاپس رحم:

افتادگی جزئی ممکن است هیچ علامتی نداشته باشداما افتادگی متوسط تا شدید علائم زیر را به همراه دارد

درد شکمی ،مشکلات ادراری،افزایش ترشحات ،مشکلات در رابطه ی جنسی،احساس کشش یا سنگینی در لگن،یبوست یا مشکل در دفع مدفوع،ناراحتی در راه رفتن وبرآمدگی واژن

علل پرولاپس رحم :

- بارداری ،عوامل مرتبط با زایمان مانند نوزاد بزرگ ،با افزایش سن در بارداری ریسک پرولاپس بیشتر میشود
- بالا رفتن سن ،خصوصا بعد از یائسگی
- بلند کردن اجسام سنگین
- انقباض عضلات شکم در هنگام دفع مدفوع
- سرفه های مزمن وسابقه جراحی لگن

- لباس زیر روزانه تعویض شود و از لباسهای زیر نخی استفاده شود و از پوشیدن لباسهای حاوی الیاف مصنوعی و جوراب و شلوارهای تنگ و پلاستیکی خودداری شود
- جهت پیشگیری از عفونت و فشار بر روی بخیه ها مراقبت از ناحیه عمل و رعایت بهداشت شخصی ضروری است

- جهت ضد عفونی محل بخیه ها در یک لگن تمیز متوسط تا نیمه آب ولرم ریخته و 3 پیمانه با درب ظرف، بتادین در لگن بریزید (با نظر پزشک) و روز 2-3 بار و هر بار 15 دقیقه در لگن بنشینید

- محل عمل تمیز و خشک باشد و برای خشک نمودن محل عمل میتوان از ششوار استفاده نمود
- در صورتی که نمی توانید ادرار کنید باز کردن شیر آب و دیدن و شنیدن صدای آب یا نوشیدن مایعات در برقراری ادرار کمک می کند و اگر بیش 12 ساعت قطع ادرار داشتید به اولین مرکز درمانی مراجعه نمایید

- عوامل ژنتیکی که منجر به ضعیف شدن بافت های بدن شود

رژیم غذایی :

- بعد از عمل طبق دستور پزشک چند ساعت نباید چیزی بخورید سپس رژیم مایعات شروع می شودبعد هم رژیم نرم داشته باشید
- در روزهای اول بعد از عمل مصرف مواد غذایی نفاخ پرهیز کرده و رژیم غذایی حاوی پروتئین و ویتامین C (ث) مصرف نمایید
- جهت پیشگیری از یبوست بعد از عمل از سبزیجات ،میوه ، سالاد ، روغن زیتون ، برگه آلو ، انجیر خیس شده و سوپ در وعده های غذایی استفاده کنید .
- کاهش وزن در صورت چاقی کمک کننده است

فعالیت :

- برای خروج از بستر ابتدا در لبه تخت بنشینید و پاهای خود را آویزان کنید در صورت نداشتن سرگیجه و تاری دید با کمک همراه راه بروید

- در زمانی که پزشک برایتان مشخص کرده معمولا 10-7 روز بعد از عمل جهت کنترل محل بخیه به پزشک مراجعه کنید
- در مورد روش پیشگیری از بارداری و شروع فعالیت های جنسی خود حتما با پزشک مشورت کنید
- جهت تسکین درداز داروی مسکن تجویز شده طبق دستور پزشک استفاده کنید
- در صورت تجویز آنتی بیوتیک طبق دستور پزشک یک دوره کامل آن را فواصل معین مصرف کنید

هشدار :

- درصورت داشتن علائم زیر به پزشک معالج خود یا بیمارستان مراجعه کنید
- در صورت درد ناگهانی ،افزایش درد
- خونریزی غیر طبیعی مهبل ،ناراحتی یا اشکال دردفع ادرار ،عدم ادرار بیشتر از 12 ساعت
- تب ولرز شدید