

تعریف بیماری:

پایین افتادگی رحم و مثانه (پایین افتادگی رحم را سیستوسل و مثانه را رکتوسل) گویند.

علائم بیماری:

- احساس پری در واژن
- یک توده جلو آمده درون واژن یا حتی بیرون آمدن آن
- احساس سنگینی یا درد خفیف در قسمت های تحتانی پشت
- اشکال در دفع ادرار یا مدفوع
- تکرر اداری یا بی اختیاری
- احساس کشش در ران ها
- درد در حین رابطه جنسی
- مشکلات روده ای بصورت یبوست

توصیه های ضروری و خود مراقبتی:

- از انجام فعالیت های سنگین حداقل تا ۴۰ روز خودداری کنید.
- از زور زدن به هنگام دفع بپرهیزید.
- رژیم غذایی پرفیبر مانند سبزیجات و میوه جات استفاده کنید و سعی نمائید رژیم غذایی پرپروتئین مانند گوشت، تخم مرغ، پنیر و شیر استفاده کنید و حداقل روزانه ۸ لیوان آب بنوشید.
- داروهای تجویز شده توسط پزشک را در زمان تعیین شده مصرف کنید.
- سعی کنید روزانه یا یک روز درمیان حمام رفته ولی کف حمام ننشینید.
- ناحیه عمل را روزی یکبار با بتادین رقیق شده شستشو کنید.
- تعیین زمان مقاربت با نظر پزشک معالج صورت گیرد.
- یبوست به درد مجدد این بیماری کمک می کند حتی المقدور از یبوست جلوگیری کنید.
- در صورت داشتن تب، لرز، درد شدید، سوزش، خونریزی و ترشحات غیرعادی، بی اشتها، ضعف و یبوست های مکرر به پزشک مراجعه کنید.