

## \* شرح بیماری

راست روده در انتهای روده بزرگ قرار گرفته است. پارگی عضلات کف لگن ممکن است روده یا مقعد را بطرف بالا متمایل کند. جابجایی راست روده بطرف بالا و فشار آن به دیواره دستگاه تناسلی را افتادگی راست روده یا رکتوسل می گویند.

## \* علل و عوامل ایجاد کننده

از جمله عللی که باعث ایجاد رکتوسل در فرد میشود به عوامل زیر میتوان اشاره کرد:

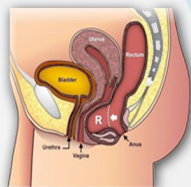
چاقی، افزایش سن و زایمان های متعدد که شایعترین علت می باشد. زیرا ماهیچه ها و رباط های حمایت کننده واژن در طی حاملگی ضعیف و کشیده میشوند.

## \* علائم و نشانه ها

احساس فشار در ناحیه لگن، خستگی درد کمر و درد لگن، احساس زور و فشار در ناحیه مقعد، یبوست و عدم کنترل در دفع گاز و مدفوع، مقاربت دردناک

## \* تشخیص

تشخیص بیماری با کمک شرح حال و معاینه انجام میشود. اما ممکن است از روش های دیگری مانند عکس رادیولوژی وسی تی اسکن و سونوگرافی نیز در برخی شرایط استفاده شود.



## \* درمان

با توجه به نظر پزشک درمان طبی یا جراحی توصیه می گردد:

### درمان طبی شامل:

۱- انجام ورزشهای عضلات لگن: این ورزش براحتهی 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.

- ماهیچه های لگن خود را سفت کنید. ماهیچه های که سبب متوقف کردن ادرار میشوند.

- این انقباض را بمدت 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.

۲- مصرف غذاهای پرفیبر مانند:

سبزیجات و میوه ها

۳- استفاده از حلقه های مخصوص که پزشک توصیه می کند.

۴- افتادگی کامل رکتوم فقط درمان جراحی دارد که نوع جراحی انجام شده به وجود یا عدم وجود بی اختیاری 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.

## \* عوارض

بدنبال ایجاد رکتوسل در فرد ممکن است عوارض زیر بروز نماید: عفونت، خراش و زخم در دستگاه تناسلی، بواسیر (هموروئید)

## \* مراقبت بعد از عمل جراحی

- جهت ضد عفونی محل بخیه ها، در یک لگن تمیز متوسط تا نیمه آب ولرم

