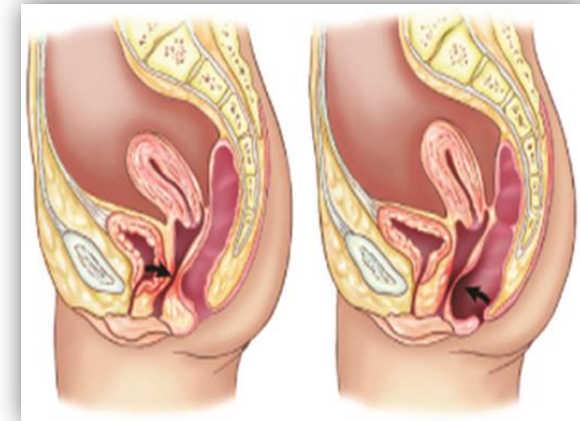


❖ شرح بیماری

افتادگی رحم عبارت است از افتادن یا نشست گردن رحم از مکان طبیعی خود که باعث می شود داخل مهبل برآمده شود. در واضح ترین نوع، مهبل بیرون می زند. ممکن است همراه بیرون زدگی، مثانه و راست روده (برآمدگی دیواره راست روده به جدار خلفی مهبل) وجود داشته باشد.



❖ علائم

- ✓ به دنبال افتادگی رحم علائم زیر در فرد مشاهده می شود:
- ✓ توده در جلو یا پشت مهبل یا توده ای که از مهبل بیرون بزند.
- ✓ ناراحتی مبهم در ناحیه لگن یا کمردردی که با بلند شدن بدتر می شود.

- ✓ نشست ادرار در هنگام (خندیدن، عطسه یا سرفه) و اشکال در اجابت مزاج
- ✓ درد در هنگام مقاربت جنسی

❖ علل شایع

- از علل ایجاد کنندگی افتادگی رحم به موارد زیر می توان اشاره نمود:
- ✓ بیرون زدگی زمانی رخ می دهد که عضلات و رباط های قاعده شکم، معمولاً در اثر زایمان های مکرر یا سالخوردگی، کاملاً کشیده شوند.

❖ عوامل افزایش دهنده خطر

- ✓ چاقی
- ✓ زایمان مکرر
- ✓ سن بالا
- ✓ بیماری هایی که باعث افزایش فشار داخل شکم می شوند مانند توده های شکمی، سرفه مزمن، یبوست مزمن
- ✓ تناسب فیزیکی نامناسب
- ✓ بلند کردن اجسام سنگین

❖ عوارض احتمالی

- ✓ زخم شدن گردن رحم
- ✓ افزایش خطر عفونت یا آسیب به اعضای لگن
- ✓ انسداد مجرای ادرار

❖ تشخیص و درمان

- پزشک جهت تشخیص و درمان از اقدامات زیر استفاده می نماید:
- ✓ روش های تشخیصی شامل: پاپ اسمیر، آزمایش ادرار، سونوگرافی یا سی تی اسکن لگن، بیوپسی.
- ✓ بیشتر روش ها باید برای رد کردن سایر اختلالات انجام می شوند.
- ✓ برنامه درمانی به شدت بیرون زدگی، سن، فعالیت جنسی، اختلالات لگنی همراه و تمایل برای بارداری در آینده بستگی دارد.
- ✓ علائم خفیف معمولاً با برنامه ورزشی، هورمون درمانی و شیاف مهبل درمان می شوند. سایر موارد ممکن است به جراحی نیاز داشته باشند.
- ❖ داروها
- ✓ درمان با هورمون استروژن می تواند جریان خون بافت های مهبل و قدرت بافت های حمایت کننده را افزایش دهد.

❖ فعالیت

- ✓ اگر جراحی لازم باشد، فعالیت‌های طبیعی خود را به تدریج بعد از چند هفته از سر بگیرید. (با پزشک خود مشورت کنید)
- ✓ پس از ۲ الی ۴ هفته با نظر پزشک معالج فعالیت عادی را می‌توانید شروع نمایید.
- ✓ از کارهای سنگین مانند بلند کردن اشیاء سنگین، ایستادن به مدت طولانی و تمرینات ورزشی خشن طی ۶ 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 ۳۰ ثانیه بمانید، سپس خود را شل کنید. این ورزش را ۲۰-۱۰ بار در روز انجام دهید. برای اینکه اثرات ورزش را ببینید این تمرین را ۱۲-۶ هفته انجام دهید.
- ✓ اگر چاق هستید، وزن خود را کم کنید.

❖ رژیم غذایی

- ✓ به دنبال ابتلا به این عارضه اگر چاق هستید، وزن خود را کم کنید و برای پیشگیری از یبوست، از یک رژیم غذایی پرفیبر (میوه و سبزیجات) استفاده کنید.
- ✓ در روزهای اول بعد از عمل از مصرف مواد غذایی نفاخ پرهیز کرده و رژیم غذایی حاوی پروتئین و ویتامین (ث) مصرف نمایید.

❖ در چه شرایطی به پزشک مراجعه نمایید؟

- ✓ اگر علی‌رغم درمان یا ورزش علائم، ظرف ۳ ماه بهبود نیابند یا علائم غیرقابل تحمل شوند.
- ✓ در صورت خونریزی غیرطبیعی مهبل، ناراحتی یا اشکال در ادرار کردن و سایر علائم خطر
- ✓ ۱۰ روز بعد از عمل جهت ویزیت مجدد به پزشک معالج خود مراجعه نمایید.