

افتادگی رحم زمانی اتفاق می‌افتد که ماهیچه‌ها و رباط‌های کف لگن کشیده و ضعیف می‌شوند تا زمانی که دیگر توان حمایت کافی از رحم را نداشته باشند. در نتیجه، رحم به داخل واژن می‌لغزد یا از آن بیرون می‌زند. افتادگی رحم اغلب بر زنانی که یک یا چند زایمان واژینال داشته‌اند و در دوران پس از یائسگی تأثیر می‌گذارد. افتادگی خفیف رحم معمولاً نیازی به درمان ندارد. اما افتادگی رحم که باعث ناراحتی می‌شود یا زندگی روزمره را مختل می‌کند ممکن است نیاز به درمان داشته باشد.

این مقاله که به علت‌ها، علائم و درمان افتادگی رحم می‌پردازد، در **آزمایشگاه خوب و با کیفیت پاسداران تهران** تهیه شده است.

علائم افتادگی رحم چیست؟

افتادگی خفیف رحم پس از زایمان شایع است. به طور کلی علائمی ایجاد نمی‌کند. علائم افتادگی متوسط تا شدید رحم عبارتند از:

- احساس برآمدگی بافت از واژن
- احساس سنگینی در لگن
- هنگام دفع ادرار، احساس می‌کنید مثانه تا آخر خالی نمی‌شود
- بی‌اختیاری ادرار
- مشکل در اجابت مزاج و نیاز به فشار دادن واژن با انگشتان برای کمک به اجابت مزاج
- احساس می‌کنید که روی یک توپ کوچک نشسته‌اید
- فشار یا ناراحتی در لگن یا کمر
- نگرانی‌های جنسی، مانند احساس شل شدن بافت واژن

افتادگی رحم در چه مراحل قرار دارد؟

مراحل افتادگی رحم عبارتند از:

- مرحله اول: رحم به قسمت بالایی واژن می‌افتد.
- مرحله دوم: رحم به قسمت پایینی واژن می‌افتد.
- مرحله سوم: بخشی از رحم از واژن بیرون زده است.

- مرحله چهارم: تمام رحم خارج از واژن می لغزد.

چه کسانی دچار افتادگی رحم می شوند؟

رحم در داخل لگن توسط گروهی از ماهیچه ها و رباط ها (عضلات کف لگن) در جای خود نگه داشته می شود. وقتی این ساختارها ضعیف می شوند، نمی توانند رحم را در موقعیت خود نگه دارند و شروع به افتادگی می کند. عوامل متعددی می توانند در ضعیف شدن عضلات لگن نقش داشته باشند، از جمله:

- سابقه داشتن یک یا چند زایمان طبیعی
- سابقه خانوادگی افتادگی رحم
- سابقه جراحی های لگن
- از دست دادن تون عضلانی در نتیجه یائسگی
- بارداری
- چاقی
- سرفه یا زور زدن مزمن
- یبوست مزمن
- بلند کردن مکرر جسم سنگین

افتادگی رحم چقدر شایع است؟

افتادگی رحم یک بیماری نسبتاً شایع است. خطر ابتلا به این بیماری با افزایش سن افزایش می یابد. همچنین زنانی که چندین زایمان واژینال داشته اند، در معرض خطر افتادگی رحم قرار دارند.

چه مشکلاتی با افتادگی رحم همراه هستند؟

زمانی که عضلات اطراف آن بیش از حد ضعیف می شوند، سایر اندام ها در ناحیه لگن می توانند از موقعیت خود خارج شوند. برخی از انواع دیگر افتادگی اندام های لگن عبارتند از:

- سیستوسل: زمانی که مثانه به داخل یا خارج از واژن می افتد.
- رکتوسل: زمانی که رکتوم به داخل واژن یا خارج می شود.
- انتروسل: زمانی که بخشی از روده کوچک به داخل واژن برآمده می شود.

افتادگی رحم چگونه تشخیص داده می شود؟

پزشکان، احتمالاً یک معاینه فیزیکی برای بررسی لگن انجام می دهند. اگر هم بی اختیاری ادرار دارید یا احساس می کنید نمی توانید مثانه خود را تخلیه کنید، پزشک ممکن است روشی به نام **سیستوسکوپی** را برای بررسی مثانه و مجرای ادرار انجام دهد.

همچنین ممکن است MRI (تصویربرداری تشدید مغناطیسی) را درخواست دهد. این به پزشکان اجازه می دهد تا کلیه ها و سایر اندام های لگنی را به خوبی بررسی کنند.

چگونه می توان افتادگی رحم را درمان کرد؟

گزینه های جراحی و غیرجراحی برای درمان افتادگی رحم وجود دارد. پزشکان مسیر درمانی را بر اساس شدت افتادگی، سلامت عمومی، سن و اینکه آیا در آینده فرزند می خواهید یا نه انتخاب می کند. درمان به طور کلی برای اکثر افراد موثر است. گزینه های درمانی می تواند شامل موارد زیر باشد:

گزینه های غیر جراحی

ورزش: تمرینات ویژه ای که تمرینات کگل نامیده می شوند، می توانند به تقویت عضلات کف لگن کمک کنند. این روش ممکن است تنها درمان مورد نیاز در موارد خفیف افتادگی رحم باشد. برای انجام تمرینات کگل، ماهیچه های لگن خود را به گونه ای سفت کنید که انگار می خواهید ادرار را نگه دارید. ماهیچه ها را برای چند ثانیه سفت نگه دارید و سپس رها کنید. ۱۰ بار این کار را تکرار کنید. می توانید این تمرینات را در هر مکان و در هر زمان (حداکثر چهار بار در روز) انجام دهید.

پساری واژن: پساری وسیله ای لاستیکی یا پلاستیکی به شکل دونات است که در اطراف یا زیر قسمت تحتانی رحم (دهانه رحم) قرار می گیرد. این دستگاه به نگه داشتن رحم در جای خود کمک می کند.

رژیم غذایی و تغییر سبک زندگی: تغییر در رژیم غذایی و سبک زندگی ممکن است در تسکین علائمی مانند یبوست مفید باشد. افزایش مصرف آب و فیبر ممکن است دفعات دفع مدفوع را کاهش دهد. حفظ وزن مناسب فشار کمتری بر عضلات لگن هنگام ایستادن یا راه رفتن وارد می کند.

گزینه های جراحی

هیسترکتومی و ترمیم افتادگی رحم: افتادگی رحم ممکن است با برداشتن رحم در یک روش جراحی به نام هیسترکتومی درمان شود. هیسترکتومی یک جراحی بزرگ است و برداشتن رحم به این معنی است که دیگر امکان بارداری وجود ندارد.

ترمیم افتادگی بدون هیسترکتومی: این روش شامل بازگرداندن رحم به موقعیت طبیعی خود است. تعلیق رحم ممکن است با چسباندن مجدد رباط های لگنی به قسمت پایینی رحم برای نگه داشتن آن در جای خود انجام شود. بسته به تکنیکی که پزشک استفاده می کند، جراحی می تواند از طریق واژن یا از طریق شکم انجام شود.

چگونه می توان از افتادگی رحم پیشگیری کرد؟

برای کاهش خطر افتادگی رحم، موارد زیر توصیه می شوند:

جلوگیری از یبوست. مایعات فراوان بنوشید و غذاهای پر فیبر مانند میوه ها، سبزیجات، لوبیاهای و غلات کامل مصرف کنید.

از بلند کردن و سایل سنگین خودداری کنید. اگر مجبورید چیزی سنگین را بلند کنید، آن را به درستی انجام دهید. در بلند کردن صحیح به جای کمر یا پشت از پاها استفاده می شود.

سرفه های خود را کنترل کنید. سرفه مزمن یا برونشیت درمان کنید. سیگار نکشید.

از افزایش وزن خودداری کنید. با پزشک در مورد وزن ایده آل خود صحبت کنید و در صورت نیاز در مورد چگونگی کاهش وزن مشاوره دریافت کنید.

تمرینات کگل را برای تقویت عضلات کف لگن انجام دهید.

هنگامی که علائم برای اولین بار شما را آزار می دهد، به پزشک خود مراجعه کنید. صبر نکنید تا ناراحتی شما شدید شود. معاینات منظم لگن می تواند به تشخیص افتادگی رحم در مراحل اولیه کمک کند.

آیا افتادگی رحم می تواند دوباره اتفاق بیفتد؟

در بیشتر مواقع، درمان افتادگی رحم موثر است. اما گاهی اوقات، پرولاپس ممکن است عود کند. این موارد عبارتند از:

- پرولاپس بسیار شدید است.
- چاقی زیاد

- سن کمتر از ۶۰ سال.

منابع:

[/https://www.hopkinsmedicine.org](https://www.hopkinsmedicine.org)

[/https://my.clevelandclinic.org](https://my.clevelandclinic.org)

<https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/uterine-prolapse/symptoms-causes/syc-20353458#:~:text=Uterine%20prolapse%20occurs%20when%20pelvic,one%20or%20more%20vaginal%20deliveries>

<https://fa.wikipedia.org/wiki/%D8%B3%DB%8C%D8%B3%D8%AA%D9%88%D8%B3%DA%A9%D9%88%D9%BE%DB%8C>