

## ❖ شرح بیماری

افتادگی رحم عبارت است از افتادن یا نشست گردن رحم از مکان طبیعی خود که باعث می‌شود داخل مهبل برآمده شود. در واضح‌ترین نوع، مهبل بیرون می‌زند. 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 می‌شود:

- ✓ توده در جلو یا پشت مهبل یا توده‌ای که از مهبل بیرون بزند .
- ✓ ناراحتی مبهم در ناحیه لگن یا کمردردی که با بلند شدن بدتر می‌شود.
- ✓ 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 می‌توان اشاره نمود:
- ✓ بیرون زدگی زمانی رخ می‌دهد که عضلات و رباط‌های قاعده شکم، معمولاً در اثر زایمان‌های مکرر یا سالخوردگی، کاملاً کشیده شوند.

## ❖ عوامل افزایش‌دهنده خطر

- ✓ چاقی
- ✓ زایمان مکرر
- ✓ سن بالا
- ✓ بیماری‌هایی که باعث افزایش فشار داخل شکم می‌شوند مانند توده‌های شکمی، سرفه مزمن، پیوست‌مزمن
- ✓ 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 می‌نماید:
- ✓ روش‌های تشخیصی شامل: پاپ اسمیر، آزمایش ادرار، سونوگرافی یا سی‌تی‌اسکن لگن، بیوپسی.
- ✓ بیشتر روش‌ها باید برای رد کردن سایر اختلالات انجام می‌شوند.
- ✓ برنامه درمانی به شدت بیرون‌زدگی، سن، فعالیت جنسی، اختلالات لگنی همراه و تمایل برای بارداری در آینده بستگی دارد.

علائم خفیف معمولاً با برنامه ورزشی، هورمون‌درمانی و شیاف مهبل درمان می‌شوند. سایر موارد ممکن است به جراحی نیاز داشته باشند.

## ❖ داروها

- ✓ درمان با هورمون استروژن می‌تواند جریان خون بافت‌های مهبل و قدرت بافت‌های حمایت‌کننده را افزایش دهد.

## ❖ فعالیت

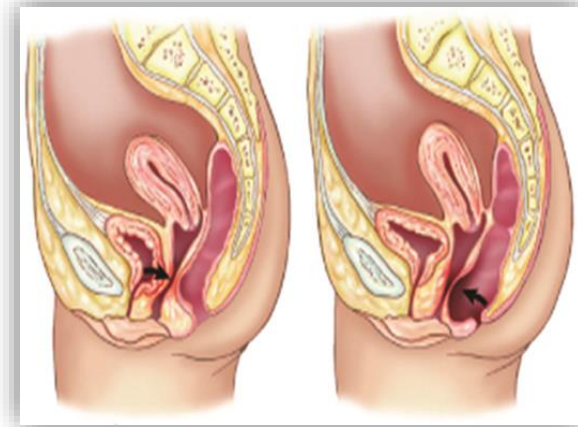
- ✓ اگر جراحی لازم باشد، فعالیت‌های طبیعی خود را به تدریج بعد از چند هفته از سر بگیرید. ( با پزشک خود مشورت کنید)
- ✓ پس از 2 الی 4 هفته با نظر پزشک معالج فعالیت عادی را می‌توانید شروع نمایید.
- ✓ از کارهای سنگین مانند بلند کردن اشیاء سنگین، ایستادن به مدت طولانی و تمرینات ورزشی خشن طی 6 هفته اول بعد 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 20-10 بار در روز انجام دهید. برای اینکه



# افتادگی رحم

واحد آموزش سلامت

بهار 1400



اثرات ورزش را ببینید این تمرین را 6-12 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 3 ماه بهبود نیابند یا علائم غیرقابل تحمل شوند.

✓ اگر در صورت گذاشتن شیاف مهبل، موارد زیر رخ دهند: خونریزی غیرطبیعی مهبل، ناراحتی یا اشکال در ادرار کردن

✓ در صورت تب و عفونت و خونریزی بعد از عمل حتماً به اورژانس مراجعه نمایید.