



ما هو التدلي المهبل (أو تدلي أعضاء الحوض)؟

تشمل الأعضاء الموجودة في الحوض المثانة، الرحم، والمستقيم. وتبقي على هذه الأعضاء في مكانها أنسجة تعرف باسم "الأربطة" و "لفافات"، وهي تساعد على توصيل الأعضاء الموجودة داخل الحوض مع جدرانه العظمية والإبقاء عليها بداخله. كما تقوم عضلات قاع الحوض أيضا بسند الأعضاء الموجودة داخل الحوض من تحت. فإذا تمزقت الأربطة واللفافات أو تمطت لسبب ما، وكانت عضلات قاع الحوض لديك ضعيفة، فإن أعضاء الحوض (مثانتك ورحمك والمستقيم) قد لا تكون مثبتة في مكانها وبالتالي تنتو نحو الأسفل داخل المهبل.

ما هي علامات تدلي عضو الحوض؟

هناك بعض العلامات القليلة التي تشير إلى احتمال حدوث تدلي عضو الحوض لديك. وتعتمد هذه العلامات على نوع التدلي ومدى فقدان الدعم لأعضاء الحوض. وقد لا تكونين مدركة بأنك تعانين من التدلي في بدايته، إلا أن بإمكان طبيبك أو الممرضة رؤيته عند قيامهم بفحص المهبل الروتيني.

أما بعد أن يزداد تدلي الأعضاء إلى الأسفل، فقد تلاحظين أموراً مثل:

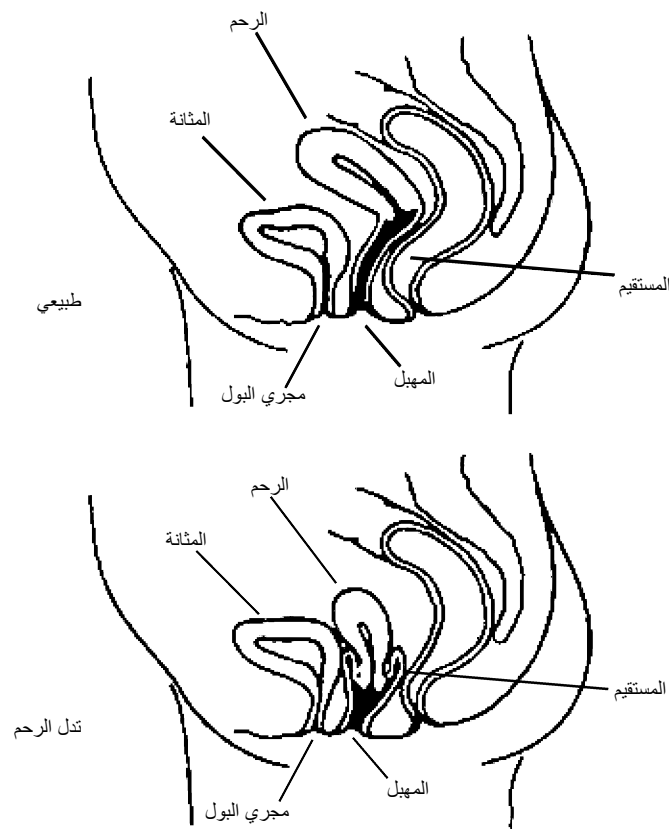
- شعور بالثقل أو سحب داخل المهبل؛
- الشعور بأن شيء ما يتدلى داخل المهبل، أو الشعور بوجود كتلة بداخله؛
- كتلة ناتئة من المهبل يمكنك رؤيتها أو لمسها عند استحمامك؛
- ألم أثناء ممارسة العلاقة الجنسية أو فقدان الإحساس أثناءها.
- قد لا تفرغ مثانتك بالشكل الطبيعي أو قد يكون مجرى التبول لديك ضعيفاً؛
- التهابات المسالك البولية التي تعود مجدداً بعد علاجها؛ أو
- قد تجدين صعوبة في التبرز.

ويمكن أن تزداد هذه العلامات سوءاً في نهاية النهار، يليها تحسن بعد رقدك لفترة. إذا كان التدلي خارج الجسم، فقد تشعرين بالألم وتنزفين عند احتكاك الأعضاء المتدلية بملابسك الداخلية.

ما الذي يتسبب في تدلي أعضاء الحوض؟

تُبقي اللفافات الصحيحة القوية على أعضاء الحوض في مكانها، بينما تسندها من الأسفل عضلات قاع الحوض التي تقوم بدور مقلاع عضلي صلب. في الحالات التي تكون فيها الأنسجة الداعمة (الأربطة واللفافات) التي تُبقي على المثانة والرحم والمستقيم في مكانها ضعيفة أو مصابة بضرر، أو كانت عضلات قاع الحوض ضعيفة مترهلة، فقد يحدث تدلي لأعضاء الحوض.

الولادة هي من أهم أسباب التدلي، لأن الجنين في طريقه إلى الأسفل عبر عنق الرحم يمكن أن يمتد الأنسجة الداعمة وعضلات قاع الحوض ويمزقها. وكلما ارتفع عدد الولادات الطبيعية للمرأة كلما ارتفع احتمال إصابتها بتدلي أعضاء الحوض.



ومن ضمن الأمور الأخرى التي تضغط على أعضاء الحوض وعضلات قاع الحوض وبالتالي قد تؤدي إلى الإصابة بتدليها هي:

- السعال المستمر لفترات طويلة (مثل سعال المدخنات، التهاب الشعب الهوائية أو مرض الربو)؛
- رفع الأثقال؛
- والإمساك والضغط عند التبرز.

أنواع تدلي أعضاء الحوض

يمكن أن تنتأ أعضاء الرحم عبر الجدار الأمامي للمهبل (ويعرف ذلك باسم القيلة المثانية)، أو عبر الجدار الخلفي للمهبل (ويعرف ذلك باسم فتق المستقيم أو القيلة المعوية) أو قد يهبط الرحم إلى داخل المهبل (تدلي الرحم). كما ويمكن لأكثر من عضو واحد أن ينتأ داخل المهبل.

عند من يشيع حدوث تدلي أعضاء الحوض؟

تدلي الحوض يميل إلى أن يكون وراثياً، وحصوله أكثر احتمالاً بعد الإياس أو إذا كانت المرأة بدينة، إلا أنه قابل للحدوث عند النساء الشابات بمجرد ولادتهن لطفل.

- ويعتقد بأن نصف النساء اللاتي أنجبن طفلاً تعرضن لنوع أو آخر من تدلي أعضاء الحوض، إلا أن خمسين فقط يسعى طالبا العلاج.
- يمكن أن تتعرض نساء لم يحبلن بتدلي أعضاء الحوض، وخاصة من كان يعاني منهن من سعال مستمر، أو يضغط عند التبرز أو يرفع أحمالاً ثقيلة.
- وحتى بعد الجراحة لتصحيح التدلي، فإن ثلث النساء سيتعرضن للحالة مرة أخرى.
- ويمكن أن يحدث تدلي أعضاء الحوض حتى في النساء اللاتي أجريت لهن عملية استئصال الرحم، وفي هذه الحالات، ما يهبط هو سقف المهبل.

ما هي طرق الوقاية من تدلي أعضاء الحوض؟

من الأفضل بكثير الوقاية من تدلي أعضاء الحوض بدلاً من محاولة تصحيحه! إذا كان أي من النساء في أسرتك مصاب بتدلي أعضاء الحوض، فأنت أكثر عرضة له وبالتالي عليك المحاولة جاهدة اتباع النصائح الواردة أدناه.

يحدث تدلي أعضاء الحوض نتيجة ضعف أنسجة الحوض وعضلات قاع الحوض، وبالتالي عليك الإبقاء على تلك العضلات قوية بغض النظر عن سنك.

يمكن تقوية عضلات قاع الحوض من خلال التمارين المناسبة لذلك (الرجاء مراجعة نشرة "تمارين عضلات قاع الحوض للنساء"). من المهم أن يقوم خبير مثل أخصائي العلاج الطبيعي أو ممرضة احتباس متخصصين بمراجعة تمارين عضلات قاع الحوض التي تقومين بها. إذا عرفت بأنك تعاني من تدلي أعضاء الحوض، فإن هؤلاء الخبراء هم أمثل من يساعدك في التخطيط لبرنامج تدريب عضلات قاع الحوض بحيث يناسب احتياجاتك.

كيف يمكن معالجة تدلي أعضاء الحوض عندما يحدث؟

يمكن معالجة تدلي أعضاء الحوض ببساطة من خلال الجراحة – ويتوقف ذلك على مستوى التدلي.

الحل البسيط

يمكن معالجة تدلي أعضاء الحوض في كثير من الحالات بالجراحة، خاصة في مراحله المبكرة، وعندما يكون التدلي بسيطاً. ويعني الحل البسيط:

- تمارين عضلات قاع الحوض التي يتم تخطيطها بحيث تناسب احتياجاتك، بالحصول على نصح من أخصائي العلاج الطبيعي أو ممرضة احتباس متخصصين؛
- معرفة ما الذي تسبب في حدوث تدلي أعضاء الحوض لديك، وتغيير نمط معيشتك بالطرق المطلوبة؛
- الحفاظ على عادات تبرز وتبول جيدة لتفادي الضغط أثناءها (راجع نشرة "عادات تبول جيدة للجميع")؛
- وتركيب فرزجة (جهاز من البلاستيك أو المطاط داخل المهبل) يقاس بدقة ويوضع داخل المهبل بتوفير دعم داخلي لأعضاء حوضك (شبيه بالركيزة) بدلاً من الجراحة.

الحل بواسطة الجراحة

يمكن إجراء الجراحة لتصحيح اللفافات أو الأربطة الممطوطة أو الممزقة، ويمكن إجرائها عبر المهبل أو البطن. في بعض الحالات يتم تركيب شبكة داخل الجدار الأمامي أو الخلفي للمهبل لتقويته في الأماكن التي يكون ممزقا أو ضعيفا فيها. ومع شفاء الجسم تساعد هذه الشبكة على تكوين أنسجة أقوى تعطي دعماً أكبر حيث الحاجة إليه.

بعد الجراحة

لمنع حصول تدلي أعضاء الحوض مرة أخرى، عليك التأكد من القيام بالتالي:

- تدريبات متخصصة لضمان قيام عضلات قاع الحوض لديك بدعم أعضاء الحوض؛
- تفادي الضغط أثناء التبرز (راجع نشرة "عادات تبول جيدة للجميع")؛
- الإبقاء على وزنك ضمن المجال الصحيح لارتفاعك وعمرك؛
- تعلمي الوسائل الآمنة لرفع الأشياء، بما فيها المشاركة في رفع الثقيل منها؛
- مراجعة طبيبك إذا عانيتي من سعال لا ينتهي؛
- مراجعة طبيبك إذا لم تحسن الأمور البسيطة من وضعك.

تم نسخ الرسوم بإذن من صحيفة الحقائق عن تدلي الأعضاء التناسلية الصادرة عن هيئة صحة النساء في ولاية كوينزلاند. www.womhealth.org.au

احصلي على المساعدة

تدلي أعضاء الحوض أمر شائع. وهو لن يختفي بمجرد تجاهلك له، بل هناك من يقدر على مساعدتك. للحصول على أفضل النتائج، اسعي للحصول على المساعدة من طبيبك، أخصائي العلاج الطبيعي، أو ممرضة احتباس وسوف يقومون على نصحك بشأن أفضل الطرق لتدبير تدلي أعضاء الحوض بالنسبة لك.

إذا واجهتك أسئلة بشأن تدلي أعضاء الرحم أو التحكم في المثانة أو الأمعاء فيمكنك الاتصال: بالمستشارين الخبراء على خط المساعدة الوطني لشؤون الاحتباس مجاناً:

- معلومات
- نصح
- ونشرات.

على الرقم المجاني 1800 33 00 66 (من 8 صباحاً وحتى 8 مساءً، الاثنين إلى الجمعة) أو

قومي بالإطلاع على هذا الموقع: www.bladderbowel.gov.au

يمكن لخط المساعدة الترتيب لوجود مترجم فوري من خلال خدمات الترجمة الفورية الهاتفية (TIS). الرجاء الاتصال بالرقم 13 14 50 من الاثنين إلى الجمعة وطلب التوصيل بخط المساعدة.

لا تتجاهلي علامات تدلي أعضاء الحوض. احصلي على المساعدة.

* يتم حساب المكالمات من الهواتف الجواله بالتسعيرة المفروضة عليها.