



16 افتادگی اندام PROLAPSE

افتادگی واژنی (یا افتادگی اندام های لگن) چیست؟

اندام های لگنی شما شامل مثانه، رحم (زه دان)، و مقعد rectum (محل عبور مدفوع) می باشند. این اندام ها توسط بافت هائی که بدن "fascia" (نوار پوششی) و "ligaments" (بند) می گویند در جای خود نگه داشته می شوند. این بافت ها کمک می کنند که اندام های لگنی شما را به دیواره استخوانی لگن وصل نمایند و آن را در درون لگن نگاه دارند. عضلات کف لگن شما هم اندام های لگنی شما را از پائین نگه می دارند. اگر بدلیلی "fascia" (نوار پوششی) و "ligaments" (بند) پاره شده و یا کشیده شوند، و یا عضلات کف لگن شما ضعیف باشند، در اینصورت اندام های لگنی (مثانه، رحم و روده) شما ممکن است در جای درست خود نمانند و ممکن است به پائین افتاده وارد واژن (کانال تولد نوزاد) شوند.

علائم افتادگی چه می باشند؟

علائم چندی وجود دارد که نشان می دهد آیا شما افتادگی اندام prolapse دارید. این علائم بسته به نوع افتادگی و میزان از دست رفتن پشتیبانی از اندام های لگنی است. در اوائل، شما ممکن است ندانید که افتادگی اندام دارید، ولی هنگامی که برای آزمایش معمول پاپ اسمیر Pap test (آزمایش سلولی گردن رحم) می روید، پزشک یا پرستار شما ممکن است بتواند افتادگی اندام شما را مشاهده کند.

وقتی این افتادگی پائین تر باشد، شما ممکن است متوجه چیزهائی از این قبیل موارد زیر شوید:

- احساس سنگینی و کشیدگی واژن؛
- "پائین آمدن" چیزی یا یک برآمدگی در واژن؛
- یک برآمدگی که از واژن به بیرون می زند، که هنگامی که در زیر دوش یا در وان حمام هستید می توانید آن را ببینید یا احساس کنید؛
- مشکل مقاربت از جمله احساس جنسی کمتر و داشتن درد؛
- مثانه شما ممکن است آنطور که باید تهی نشود، یا شدت جریان ادرار شما بسیار ضعیف باشد؛
- عفونت مجاری ادرار ممکن است دوباره عود نماید؛ یا
- ممکن است تخلیه روده (مدفوع) برای شما مشکل باشد.

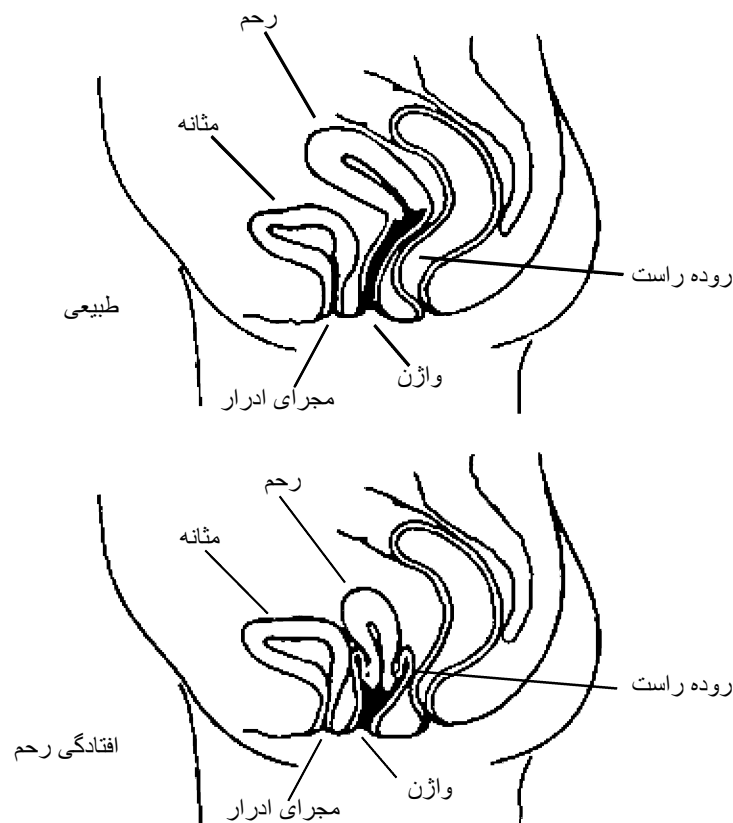
این علائم در پایان روز شدت می گیرند و ممکن است پس از دراز کشیدن بهتر شوند. اگر این افتادگی به خارج از بدن شما نزول کند، ممکن است احساس درد کرده و در اثر سایش افتادگی prolapse با لباس زیر خونریزی داشته باشید.



چه چیز باعث افتادگی می شود؟

اندام های لگنی بواسطه fascia (نوار پوششی) سالم و قوی در درون لگن نگه داشته می شوند. نگهداری آنها از زیر به عهده عضلات کف لگن است که مانند یک کمان عضلانی سفت عمل می کند. اگر بافت های پشتیبان (نوار پوششی "fascia" و بندها "ligaments") که مثانه، رحم و روده را در جای خود در درون لگن نگه می دارند ضعیف شده یا صدمه ببینند، یا عضلات کف لگن ضعیف شده یا فرو افتند، در این صورت افتادگی prolapse رخ می دهد.

زایمان مهمترین عامل ایجاد افتادگی است. وقتی که نوزاد از واژن به پائین می آید، می تواند بافت های پشتیبان و عضلات کف لگن را کشیده و پاره نماید. هرچه تعداد زایمان های طبیعی شما بیشتر باشد، احتمال افتادگی اندام های شما هم بیشتر می شود.



سایر چیزهایی که روی اندام های لگن و عضلات کف لگن فشار پائین وارد می سازند و باعث افتادگی prolapse می شوند عبارتند از:

- سرفه هایی که برای مدت طولانی دوام داشته باشد (مانند سرفه سیگاری ها یا تنگی نفس - آسم)؛
- بلند کردن چیزهای سنگین؛
- بیوست و زور زدن در هنگام مدفوع کردن.

16 افتادگی اندام PROLAPSE

انواع افتادگی

اندام های لگنی ممکن است در دیواره جلوی واژن برآمدگی ایجاد نمایند (این را سیستوسیل **cystocele** یا فتق مثانه می گویند)، یا از دیواره پشتی واژه به بیرون بزنند (که به آن رکتوسیل **rectocele** "فتق مقعد به واژن" یا انتروسیل **enterocele** "فتق روده به واژن" می گویند) یا رحم ممکن است به درون واژن پائین آید (به آن افتادگی رحم **uterine prolapse** می گویند). بیش از یک اندام لگنی ممکن است در واژن ایجاد برآمدگی نماید.

چه کسی بیشتر احتمال دارد که به افتادگی دچار شود؟

افتادگی عموماً ارثی می باشد. احتمال وقوع آن پس از یائسگی یا چاقی بیشتر است. ولی می تواند برای زنان جوان، بلافاصله پس از زایمان، نیز اتفاق افتد.

- چنین تصور می شود که نیمی از زنانی که زایمان داشته اند تا حدودی افتادگی اندام های لگنی **pelvic organ prolapse** داشته باشند، ولی از هر پنج زن فقط یکی جویای کمک می شود.
- افتادگی در زنانی که زایمان نداشته، عمدتاً به دلایل سرفه کردن، زور زدن در هنگام مدفوع کردن یا بلند کردن بارهای سنگین، هم رخ می دهد.
- حتی پس از جراحی برای ترمیم افتادگی، از هر سه زن یک نفر ممکن است دوباره به افتادگی دچار شود.
- همچنین در زنانی که رحم آنان را بیرون آورده اند (یعنی هیسترکتومی **hysterectomy** داشته اند) هم افتادگی ممکن است رخ دهد. در چنین موردی، قسمت فوقانی واژن (طاق **vault**) ممکن است فرو افتد.

برای جلوگیری از افتادگی چه کار می توان انجام داد؟

خیلی بهتر است از ایجاد افتادگی جلوگیری کرد تا به مداوای آن پرداخت! اگر زنی از خویشاوندان نزدیک شما افتادگی داشته است، شما بیشتر در معرض خطر هستید، و باید بسیار کوشش کنید که توصیه ای را که اینجا شده است به کار ببرید.

از آنجا که افتادگی به خاطر ضعف بافت های لگنی و عضلات کف لگن می باشد، باید صرفنظر از سنی که دارید، عضلات کف لگن خود را تقویت کنید.

عضلات کف لگن را می توان با ورزش های درست (به نشریه "تمرین های عضلات کف لگن برای زنان" **Pelvic Floor Muscle Training for Women**) مراجعه کنید) تقویت کرد. خیلی مهم است که نحوه تمرین عضلات کف لگن خود را با یک متخصص نظیر فیزیوتراپیست کف لگن یا پرستار مشاور کنترل ادرار در میان بگذارید. اگر به شما گفته شده است که افتادگی **prolapse** دارید، این متخصصین بهترین کسانی هستند که می توانند در طراحی یک برنامه تمرین عضلات کف لگن متناسب با نیازهای شما، به شما کمک کنند.



هنگامی که افتادگی رخ داد بهترین راه درمان آن چیست؟

افتادگی را می توان به آسانی یا با جراحی درمان کرد – این بسته به میزان افتادگی است.

راهکار آسان

افتادگی Prolapse اغلب بدون جراحی قابل درمان است، و عمدتاً وقتی این راهکار عملی است که افتادگی در مراحل اولیه بوده یا خفیف باشد. راهکار آسان بدین معنی است:

- تمرین عضلات کف لگن متناسب با نیازهای شما، که با توصیه یک فیزیوتراپیست کف لگن یا پرستار مشاور کنترل ادرار طراحی شده باشد؛
- بررسی علت بروز افتادگی و در صورت نیاز ایجاد تغییرات در شیوه زندگی؛
- حفظ عادات خوب ادرار و مدفوع کردن و پرهیز از زور زدن (به نشریه “عادات خوب مثانه برای همه” **brochure “Good Bladder Habits for Everyone”** مراجعه کنید)؛ و
- قرار دادن یک رحم بند pessary (یک وسیله پلاستیکی یا لاستیکی که در درون واژن قرار می گیرد) که بدقت اندازه گیری شده در درون واژن تا برای اندام های کف لگن یک پشتیبانی داخلی ایجاد کند (کمی مانند تکیه گاه) و از جراحی بی نیاز شود.

راهکار جراحی

از جراحی می توان استفاده و “fascia” یا نوار پوششی و “ligaments” یا بند های پاره شده را ترمیم نمود. این جراحی یا از درون واژن و یا از راه شکم انجام می شود. برخی از اوقات یک توری خاص در جلو و یا پشت دیواره واژن قرار داده می شود تا نقاط ضعیف یا پاره شده را تقویت نماید. به تدریج که بدن التیام می یابد، این توری در ایجاد بافت های قوی تر کمک می کند و در جایی که نیاز است پشتیبانی لازم را فراهم می نماید.

پس از جراحی

برای جلوگیری از افتادگی دوباره، باید اطمینان حاصل کنید که شما:

- تمرین های تخصصی را انجام دهید تا یقین حاصل کنید که عضلات کف لگن شما کار پشتیبانی از اندام های لگنی را انجام دهند.
- وقتی مدفوع می کنید زور نزنید (به نشریه “عادات خوب مثانه برای همه” **brochure “Good Bladder Habits for Everyone”** مراجعه کنید)؛
- وزن خود را در محدوده درست قد و سن خود نگهدارید؛
- راه های درست بلند کردن و از جمله بلند کردن چیزهای سنگین را یاد بگیرید؛
- اگر سرفه ای می کنید که قطع نمی شود به پزشک خود مراجعه کنید؛
- در صورتی که انجام کارهای ساده به بهتر شدن شما کمکی نمی کنند به پزشک خود مراجعه کنید.

این نمودارها با اجازه و با اقتباس از نشریه افتادگی ناحیه تناسلی اداره بهداشت زنان کوئینزلند چاپ مجدد شده اند.

www.womhealth.org.au

کمک بجوید

افتادگی اندام های لگنی بسیار شایع است. اگر شما آن را نادیده بگیرید به خودی خود رفع نمی شود و کمک موجود می باشد. برای بهترین نتیجه از پزشک، فیزیوتراپیست یا از پرستار مشاور کنترل ادرار خود کمک بخواهید تا شما را در بهترین شیوه درمان افتادگی، بویژه برای شما، راهنمایی نمایند.

اگر پرسشی در مورد افتادگی یا راجع به کنترل مثانه و روده دارید، می توانید با مرجع زیر تماس بگیرید:

به مشاورین متخصص خط کمک رسانی سراسری کنترل ادرار برای مشاوره رایگان در رابطه با موارد زیر زنگ بزنید:

- اطلاعات؛
- راهنمایی؛ و
- نشریات.

تلفن رایگان* 1800 33 00 66 (از ساعت 8 بامداد تا 8 شب روزهای دوشنبه تا جمعه)، یا

به تارنمای زیر مراجعه کنید: www.bladderbowel.gov.au

خط کمک رسانی Helpline می تواند از طریق خدمات ترجمه تلفنی TIS برای شما مترجم فراهم نماید. لطفاً روزهای دوشنبه تا جمعه به 13 14 50 زنگ زده و بخواهید شما را به خط کمک رسانی Helpline وصل نمایند.

علامت افتادگی اندام را نادیده نگیرید. کمک بجوید.

* تلفن با استفاده از تلفن های همراه به نرخ های ذریبط خواهد بود.