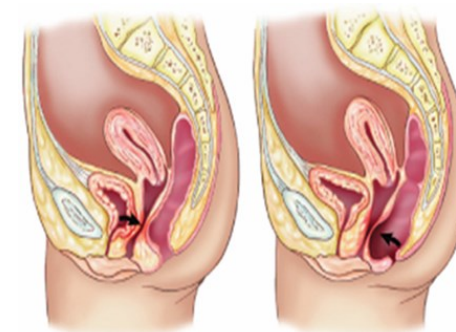




مرکز آموزشی درمانی امین اصفهان

افتادگی رحم

تهیه کننده: واحد آموزش سلامت

تایید کننده: کمیته آموزش بیمار

تاریخ تهیه: 1403

منابع: ClinicalKey، WebMD، Mayo clinic

شرح بیماری:

افتادگی رحم عبارت است از افتادن یا نشست کردن 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، فعالیت های 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 می توانید 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 10-20 بار در روز انجام دهید. برای اینکه 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 پرفایبر (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 علی رغم 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 موارد زیر بیمار در بیمارستان بستری می شود:

وضع عمومی بیمار بد باشد برای مثال هنگام تب شدید یا تغییرات فشار خون

با وجود مصرف آنتی بیوتیک وضعیت بیماری بدتر شود

بیمار ضعف سیستم ایمنی داشته باشد.

در چه شرایطی به پزشک مراجعه نمایید؟

اگر شما یا یکی از اعضای خانواده تان علائم سلولیت را دارید.

اگر یکی از موارد زیر به هنگام درمان رخ دهد: تب، سردرد یا استفراغ، خواب آلودگی یا بی حالی، بروز تاول روی ناحیه سلولیت، بروز نوارهای قرمزی که علی رغم درمان بدتر شود.

اگر دچار علائم جدید و غیرقابل کنترل شده اید.

داروهای مورد استفاده در درمان ممکن است عوارض جانبی به همراه داشته باشند. در صورت مشاهده عوارض به پزشک مراجعه نمایید.