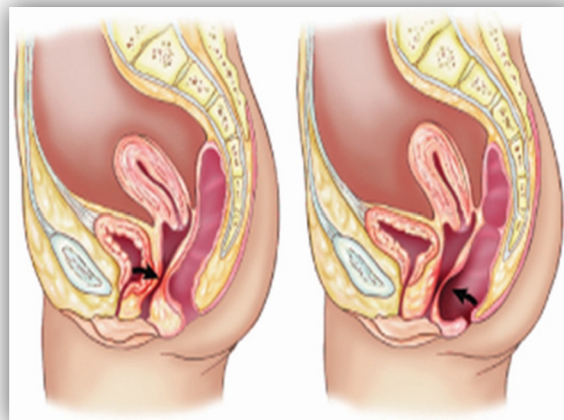


❖ شرح بیماری

عبارت است از افتادن یا نشست گردن 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.



- ✓ 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

❖ عواقب مورد انتظار

- ✓ همیشه درمان شدید لازم نیست زیرا بیرون زدگی خطری برای سلامت به شمار نمی رود.
- ✓ ورزش غالباً کارکرد عضلات را بهبود می بخشد. اگر بیرون زدگی شدید باشد می تواند با جراحی معالجه شود.

❖ 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:
- ✓ آزمون های تشخیصی شامل: پاپ اسمیر، آزمایش ادرار، سونوگرافی یا سی تی اسکن لگن، بیوپسی.
- ✓ بیشتر آزمون ها باید برای رد کردن سایر اختلالات انجام پذیرند.
- ✓ 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

- ✓ در زمان ابتلا به این بیماری محدودیتی از نظر فعالیت وجود ندارد. اگر جراحی لازم باشد، فعالیت های طبیعی خود را به تدریج بعد از چند هفته از سر بگیرید. (با پزشک خود مشورت کنید)

❖ علایم شایع

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.
- ✓ نشت ادرار در هنگام (خندیدن، عطسه یا سرفه) و اشکال در اجابت مزاج
- ✓ درد در هنگام مقاربت جنسی

❖ علل

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

عبارتند از :

- ✓ چاقی
- ✓ زایمان مکرر
- ✓ سن بالا

❖ 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 چه شرایطی به پزشک مراجعه نمایید؟

- ✓ اگر علی‌رغم درمان یا ورزش علائم، ظرف ۳ 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