

الصورة - صمام فتحة الشرج 2



إصابات أنسجة قاع الحوض الناتجة عن الحمل والولادة؟

دليل للسيدات

ماذا يعني حدث/إصابة مرتبطة بالحمل والولادة؟

ماهي أنسجة قاع الحوض؟

ماذا تعني إصابات أنسجة قاع الحوض بعد الحمل والولادة؟

ماهي مسببات إصابات أنسجة قاع الحوض بعد الحمل والولادة؟

ماهي أنواع إصابات أنسجة قاع الحوض بعد الحمل والولادة؟

كيف يمكن تقليل إصابات أنسجة قاع الحوض بعد الولادة؟

كيف يمكن علاج إصابات أنسجة قاع الحوض بعد الحمل والولادة؟

يعتبر الحمل والولادة من التجارب الفريدة في حياة المرأة. سلامة الأم والطفل هي أهم الأهداف المرغوبة، ولكن هناك العديد من العوامل التي يمكن أن تؤثر على نتيجة أي حمل أو ولادة.

في بعض الأحيان قد تستدعي الولادة إلى التدخل على شكل عملية قيصرية أو الولادة المهبلية الجراحية بالملقط أو الجفت (جهاز الشفط).

ماذا يعني حدث/إصابة مرتبطة بالحمل والولادة؟

هو أي حدث يمكن أن يعزى مباشرة إلى الأمومة. لا تقتصر هذه الأحداث على مدة الحمل أو الولادة، وقد تصبح مشكلة بعد عدة سنوات من الولادة.

ماهي أنسجة قاع الحوض؟

يتكون قاع الحوض من قاعدة من الألياف العضلية والأنسجة الضامة التي تمتد على المنطقة الواقعة أسفل الحوض بين عظمة العانة في الأمام وعظمة العجز (عظم الذيل) في الخلف (انظر الصورة 1).

يدعم قاع الحوض الرحم والمهبل والمثانة والمستقيم. يمر من خلاله مجرى البول والمهبل والمستقيم عبر قاع الحوض في منطقة تعرف باسم فجوة عضلة الرافعة. هذه هي المنطقة الأضعف في قاع الحوض.

الصمام الشرجي مكون من عضلات تحيط بالممر الخلفي (المستقيم) وغالباً ما تعتبر جزءاً من قاع الحوض (انظر الصورة 2).

ماذا يعني تمزق أنسجة قاع الحوض بعد الولادة؟

تحدث تمزق أنسجة قاع الحوض لدى الأم عندما يحدث تلف في العضلات أو الأعصاب أو أنسجة قاع الحوض الأخرى مما يؤثر على عملها ويؤدي إلى ضعف قاع الحوض.

يمكن تقسيم أشكال الإصابات كالتالي:

- إصابة ميكانيكية. تكون ناتجة عن ضغط رأس الجنين أو أو تمزيقه و دفعه القوي للعضلات / الأنسجة الضامة في قاع الحوض.
- قد تحدث مثل هذه الإصابات أيضاً بسبب الملقط عند استخدامه لإجراء الولادة المهبلية الجراحية
- إصابة الأعصاب. العصب الفرجي هو العصب الرئيسي الذي يغذي قاع الحوض. يمكن أن يتعرض للضغط أو التلف نتيجة ضغط رأس الجنين، أو نتيجة ولادة طفل كبير الحجم، أو نتيجة طول وقت المرحلة الثانية من المخاض، و/أو بسبب الولادة بمساعدة الأدوات (خاصة الملقط).
- الإصابة غير المباشرة. تحدث خلال فترة الحمل العديد من التغيرات الهرمونية والفيسيولوجية. وتشمل هذه التغيرات استرخاء قاع الحوض في نفس الوقت الذي يزداد فيه الحمل الواقع على جسم المرأة بسبب وزن الطفل، والمياه المحيطة بالطفل، وما إلى ذلك. وستحدث هذه التغيرات بغض النظر عن

يعد الشعور بالانتفاخ والضغط والثقل والامتلاء داخل المهبل من الشكاوى الشائعة الأخرى التي عادة تشتكي منها النساء اللاتي يعانين من هبوط أعضاء الحوض (انظر نشرة هبوط أعضاء الحوض)

كيف يمكن تقليل إصابات أنسجة قاع الحوض بعد الولادة؟

ومن المهم أن ندرك أنه لا يمكن منع بعض العوامل، لأنها جزء من مسار الحمل. تقليل خطر الإصابة بالحوض

تهدف إلى استهداف العوامل التي يمكن التأثير عليها دون تعريض الحمل للخطر، وتشمل ما يلي:

- تجنب الولادة المهبلية الجراحية. ويمكن تحقيق ذلك من خلال اللجوء المبكر إلى الولادة القيصرية إذا لم يكن المخاض يتقدم بشكل صحيح ويتم تحديده في الوقت المناسب. التجنب ليس ممكناً دائماً. في بعض الأحيان يكون إجراء الولادة المهبلية الجراحية أكثر أمناً، على سبيل المثال، عندما يكون رأس الطفل منخفضاً للغاية وتكون العملية القيصرية صعبة. من الأفضل استخدام الجفت (جهاز الشفط) بدلاً من الملقط، حيث أنه أقل احتمالاً أن يؤدي إلى تمزق عضلة قاع الحوض و الصمام الشرجي
- الولادة بعملية قيصرية. هذا مثير للجدل للغاية. تشير الأدلة إلى أن • الولادة بعملية قيصرية تحمي قاع حوض الأم فقط إذا كانت المرأة قد ولدت مرتين فقط. وبعد ولادتين، لم تعد فعالية الحماية بالولادة القيصرية واضحة

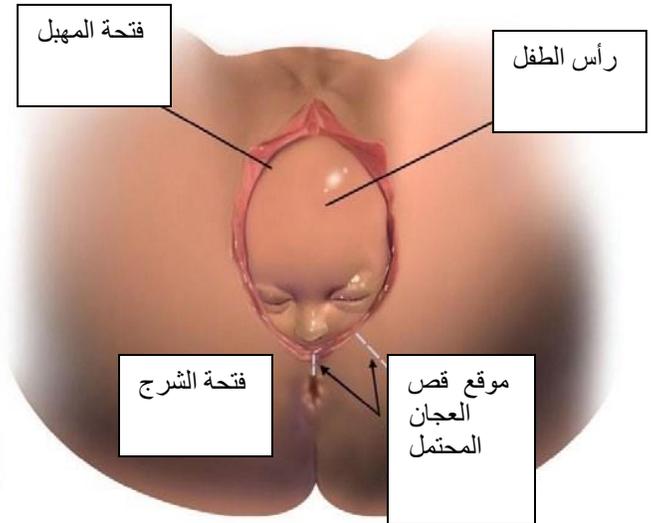
تنطوي الولادة بعملية قيصرية أيضاً على مخاطر، والتي يمكن أن تكون كبيرة وتزداد مع عدد العمليات القيصرية

- تجنب المرحلة الثانية النشطة والمطولة من المخاض، أي الفترة الممتدة من الدفع مع كون عنق الرحم مفتوحاً بالكامل (متوسعاً) حتى ولادة الطفل. هناك الكثير من الضغط والدفع على قاع الحوض خلال هذه الفترة. ومن ثم، يجب منع الإطالة غير الضرورية لهذه المرحلة من الولادة
- الاستخدام المناسب لتقنيات الولادة خلال المرحلة الأخيرة من الولادة، بما في ذلك التعاون بين الأم وطاقم الولادة، والسيطرة على رأس الجنين أثناء الولادة، والدعم اليدوي وحماية العجان، واستخدام الطريقة الصحيحة لقص وإصلاح العجان عند الحاجة (انظر الشكل 3) كلها مهمة في حماية قاع الحوض
- الولادة المبكرة إذا كان وزن الجنين كبيراً (على سبيل المثال، وزنه 4.5 كجم أو أكثر

(BMI) فقدان الوزن قبل الحمل للوصول إلى مؤشر كتلة الجسم الطبيعي والحفاظ على الوزن الطبيعي بعد الحمل (مدى الحياة)

تمارين قاع الحوض قبل وأثناء وبعد الحمل

الشكل 3 – قص العجان



النتيجة النهائية للحمل أو نوع الولادة ولا يمكن تجنبها.

ماهي مسببات إصابات أنسجة قاع الحوض بعد الولادة؟

الولادة المهبلية (العفوية أو المساعدة) هي عامل الخطر الوحيد الذي من المرجح أن يسبب إصابات قاع الحوض للأنثى. يميل التسليم الأول إلى أن يرتبط بأكبر قدر من الضرر. ومع ذلك، يمكن لبعض النساء تحديد الحمل أو الولادة المحددة التي يبدو أن لها أكبر تأثير سلبي على وظيفة قاع الحوض.

تشمل عوامل الخطر الشائعة لأضرار قاع الحوض لدى الأم ما يلي:

- الولادة المهبلية (خاصة أول ولادة مهبلية)
- الحمل
- تقدم سن الأم
- (BMI) ارتفاع مؤشر كتلة الجسم
- الحجم الكبير للمولود

- عندما تطول مدة المرحلة الثانية من المخاض (مرحلة الدفع النشط)
- تمزقات عميقة وواسعة النطاق في جدار المهبل/العجان/الصمام الشرجي (انظر نشرة تمزقات العجان من الدرجة الثالثة والرابعة)

ماهي أنواع تمزق أنسجة قاع الحوض بعد الولادة؟

قد تواجه النساء مشاكل أثناء الحمل، مباشرة أو بعد فترة قصيرة جداً من الولادة، أو بعد أشهر أو سنوات. قد تكون بعض النساء على دراية بالأعراض لعدة أشهر أو سنوات قبل أن يذكرنها أو يطلبن المساعدة. ويمكن تقسيمها إلى أربعة مجالات رئيسية:

- مشاكل بولية. يعد تسرب البول (سلس البول)، خاصة عند السعال أو الضحك أو العطس أو ممارسة الرياضة (سلس البول الإجهادي)، من أكثر الأعراض البولية المعروفة لتلف قاع الحوض لدى الأم. تشمل الأعراض الأخرى زيادة تكرار التبول أثناء النهار (8 مرات أو أكثر) أو زيادة تكرار التبول أثناء الليل (أكثر من مرة).

في قاع مشاكل في الأمعاء. سلس البول الشرجي هو مشكلة ناتجة حوض الأم (انظر نشرة سلس البراز). تسرب الغازات اللاإرادي (سلس الأرياح)، أو تلوث الملابس الداخلية (التسرب السلبي)، والحاجة إلى الإسراع إلى المراحيض لتبرز (إلحاح البراز) من بعض مشاكل الأمعاء التي تعاني منها النساء.

قد تعاني بعض النساء من إفراغ غير كامل للأمعاء بسبب تطور هبوط جدار المهبل الخلفي (الجدار الخلفي) أو الجزء العلوي من المهبل

تشمل الأساليب التي تعتمد عليها النساء اللاتي يعانين من إفراغ غير كامل العودة إلى المرحاض لمحاولة إفراغ الأمعاء، أو الضغط بأصابعهن على العجان (المنطقة الواقعة بين المهبل والشرج) أو الحاجة إلى وضع الإصبع في المهبل أو المستقيم

المشاكل الجنسية. أثناء الجماع، قد يكون هناك ألم عند مدخل المهبل. قد يكون هذا بسبب الأنسجة الندبية الناتجة عن التمزقات المهبلية أو الجروح الناتجة عن قص العجان (انظر الصورة 3)

أعراض الهبوط. الهبوط هو حالة ينتفخ فيها واحد أو أكثر من أعضاء الحوض أو يتدلى داخل أو خارج المهبل

تنتبه بعض النساء لأول مرة إلى حدوث هبوط عندما يشعرن بوجود كتلة بالقرب من مدخل المهبل (على سبيل المثال أثناء الاستحمام)

عادة ما يتم إجراء الإصلاح المباشر لتمزقات الصمام الشرجي مباشرة بعد الولادة (انظر نشرة تمزقات العجان من الدرجة الثالثة والرابعة)، ولكن في بعض الأحيان يتم ذلك أيضاً في وقت لاحق بعد الولادة عند النساء المصابات بسلس البراز.

ومع ذلك، فإن الوقاية أكثر فعالية بكثير من الإصلاح

النصيحة العامة هي اتمام عدد الولادات المرغوبة أفراد عائلتك قبل الجراحة. الظروف الفردية ودرجة المشاكل التي تواجهها المريضة قد تجعل هذا الأمر غير ممكن دائماً، وعلى الرغم من إمكانية تكرار الجراحة، فمن المهم الحصول على مشورة متخصصة حول هذا الأمر. إذا تم التفكير في حمل آخر بعد جراحة قاع الحوض، فمن المهم مناقشة خيارات الولادة مع طبيب التوليد وجراح قاع الحوض

المعلومات الواردة في هذا الكتيب مخصصة للاستخدام للأغراض التعليمية فقط. وليس المقصود استخدامه لتشخيص أو علاج أي حالة طبية محددة، يتم ذلك فقط من قبل طبيب مؤهل أو غيره من متخصصي الرعاية الصحية.

قامت بالترجمة د. جواهر بنت عجي الصحبي

كيف يمكن علاج إصابات أنسجة قاع الحوض بعد الحمل و الولادة؟

علاج إصابات أنسجة قاع الحوض بعد الولادة يشمل إما خيارات تحفظية أو جراحية. ويركز العلاج على المشكلات المحددة التي تواجهها المريضة والتشخيص الذي توصل إليه طبيبك. على الرغم من وجود بعض التداخل، فإن علاج مشاكل هبوط أعضاء الجهاز البولي والأمعاء مناقشتها معك من قبل والمشاكلات الجنسية والحوضية مختلفة وسيتم طبيبك.

قد يشمل العلاج التحفظي ما يلي:

تمارين قاع الحوض مع أخصائي العلاج الطبيعي لقاع الحوض (انظر نشرة تمارين قاع الحوض)

الاستخدام المؤقت لحلقة الدعم المهبلي (انظر نشرة الحلقة المهبلية الخاصة بهبوط أعضاء الحوض)

يجب أن تكون الجراحة مصممة وفقاً لظروف المرأة الفردية، مع الأخذ بعين الاعتبار:

المشاكل التي تواجهها

نتائج فحص طبيبك ونتائج أي فحوصات

نتائج فحص طبيبك ونتائج أي فحوصات

سواء كنت تعتبر عائلتك مكتملة أم لا

الإصلاح المباشر لتمزقات عضلة قاع الحوض لا يزال في بداياته ولا يتم تقديمه إلا في سياق دراسات بحثية