

ภาวะอวัยวะในอุ้งเชิงกรานหย่อน - คำแนะนำสำหรับสตรี

1. ภาวะอวัยวะในอุ้งเชิงกรานหย่อนคืออะไร
2. สาเหตุของภาวะอวัยวะในอุ้งเชิงกรานหย่อนคือ อะไร
3. ภาวะอวัยวะในอุ้งเชิงกรานหย่อนเกิดได้บริเวณ ไตบ้าง
4. ภาวะอวัยวะในอุ้งเชิงกรานหย่อนที่เป็นอยู่รุนแรง เพียงใด
5. ภาวะอวัยวะในอุ้งเชิงกรานหย่อนรักษาได้ อย่างไร
6. การผ่าตัดรูปแบบใดเหมาะสมที่สุดสำหรับคุณ
7. มีความจำเป็นต้องใช้วัสดุเสริมในการผ่าตัด หรือไม่
8. การผ่าตัดมีโอกาสประสบความสำเร็จเพียงใด
9. ถ้าหากยังต้องการมีบุตรควรทำอย่างไร

ภาวะอวัยวะในอุ้งเชิงกรานหย่อนคืออะไร

ภาวะนี้หมายถึง

การโป่งนูนหรือยื่นของอวัยวะในอุ้งเชิงกรานลงมาในช่องคลอดหรือออกมาภายนอกช่องคลอด อวัยวะในอุ้งเชิงกรานประกอบด้วยมดลูก ช่องคลอด ลำไส้ และกระเพาะปัสสาวะ ภาวะอวัยวะในอุ้งเชิงกรานหย่อนเกิดขึ้นเมื่อกล้ามเนื้อ เส้นเอ็น และเนื้อเยื่อเกี่ยวพัน (ระบบพยุงเนื้อเยื่อ) ที่ยึดอวัยวะเหล่านี้ให้อยู่ในตำแหน่งที่เหมาะสมมีการอ่อนแรงลง

อาการที่เกิดขึ้นมีดังนี้ :

- รู้สึกหนักในช่องคลอดหรือบริเวณหลังส่วนล่าง
- รู้สึกว่ามีก้อนภายในหรือภายนอกช่องคลอด
- อาการเกี่ยวกับระบบขับถ่ายปัสสาวะ เช่น ปัสสาวะไหลช้า รู้สึกว่าปัสสาวะไม่สุด ปัสสาวะบ่อย หรือปวดปัสสาวะอย่างรุนแรงจนรอไม่ได้ และปัสสาวะเล็ดเมื่อมีการเพิ่มแรงดันในช่องท้อง
- อาการเกี่ยวกับลำไส้ เช่น ขับถ่ายอุจจาระลำบาก รู้สึกว่าถ่ายอุจจาระไม่สุด หรือต้องกดบริเวณผนังช่องคลอดเพื่อช่วยในการถ่ายอุจจาระ
- รู้สึกอึดอัดระหว่างการร่วมเพศ

สาเหตุของภาวะอวัยวะในอุ้งเชิงกรานหย่อนคืออะไร

สาเหตุหลักคือ การถูกทำลายของเส้นประสาทเส้นเอ็นและกล้ามเนื้อที่พยุงอวัยวะในอุ้งเชิงกราน ซึ่งอาจมีสาเหตุจากปัจจัยต่างๆ ต่อไปนี้

- การตั้งครรภ์และการคลอดบุตร

เป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้ช่องคลอดและเนื้อเยื่อที่พยุงช่องคลอดอ่อนแรงลง

ภาวะอวัยวะในอุ้งเชิงกรานหย่อนพบได้ประมาณหนึ่งในสามของสตรีที่มีบุตรแล้วอย่างน้อย 1 คน

ภาวะอวัยวะในอุ้งเชิงกรานหย่อนนี้อาจเกิดขึ้นในระหว่างตั้งครรภ์หรือภายหลังการตั้งครรภ์ไม่นาน

หรืออาจเกิดขึ้นภายหลังการตั้งครรภ์ไปหลายปีแล้วก็ได้ อย่างไรก็ตาม มีเพียง 1 ใน 9 (ร้อยละ 11)

ของสตรีที่มีภาวะอวัยวะในอุ้งเชิงกรานหย่อนที่จำเป็นต้องได้รับการรักษาด้วยการผ่าตัด

- อายุที่มากขึ้นและภาวะหมดประจำเดือนอาจเป็นสาเหตุให้โครงสร้างของอุ้งเชิงกรานอ่อนแอลงได้

- ภาวะที่มีแรงดันต่ออุ้งเชิงกรานอย่างมาก เช่น โรคอ้วน ไอเรื้อรัง ท้องผูกเรื้อรัง การยกของหนัก

และการออกกำลังกายหนัก

- สตรีบางรายอาจมีความเสี่ยงต่อการเกิดภาวะอวัยวะในอุ้งเชิงกรานหย่อนโดยพันธุกรรม

เนื่องจากโรคบางโรคอาจมีผลต่อความแข็งแรงของเนื้อเยื่อเกี่ยวพัน เช่น มาร์แฟนซินโดรม

(Marfan syndrome) และ โรคหนังยืดผิดปกติ (Ehlers-Danlos syndrome)

ภาวะอวัยวะในอุ้งเชิงกรานหย่อนเกิดได้บริเวณ ไตบ้าง

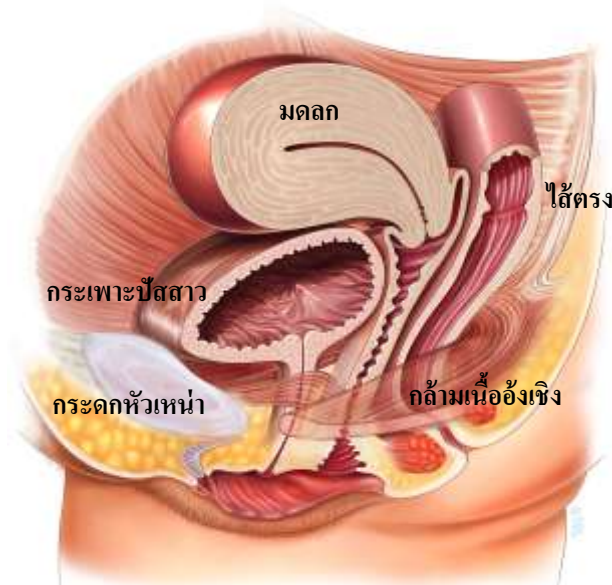
ภาวะอวัยวะในอุ้งเชิงกรานหย่อน อาจเกิดขึ้นบริเวณผนังช่องคลอดด้านหน้า

(ช่องคลอดส่วนหน้า) ผนังช่องคลอดด้านหลัง (ช่องคลอดส่วนหลัง)

มดลูกหรือด้านบนของช่องคลอด (ช่องคลอดส่วนบน) ก็ได้

สตรีหลายคนอาจมีการหย่อนของอวัยวะในอุ้งเชิงกรานหลายตำแหน่งพร้อมกันได้

กายวิภาคปกติ ไม่มีภาวะอวัยวะในอุ้งเชิงกรานหย่อน



การหย่อนของช่องคลอดส่วนหน้า

เป็นตำแหน่งที่พบการหย่อนของอวัยวะในอุ้งเชิงกรานบ่อยที่สุด ซึ่งจะพบการยื่นนูนของกระเพาะปัสสาวะและ/หรือท่อปัสสาวะเข้ามาในช่องคลอดได้ แพทย์อาจเรียกว่าอาการเช่นนี้ว่า ภาวะกระเพาะปัสสาวะหย่อน หรือ ภาวะกระเพาะปัสสาวะและท่อปัสสาวะหย่อน

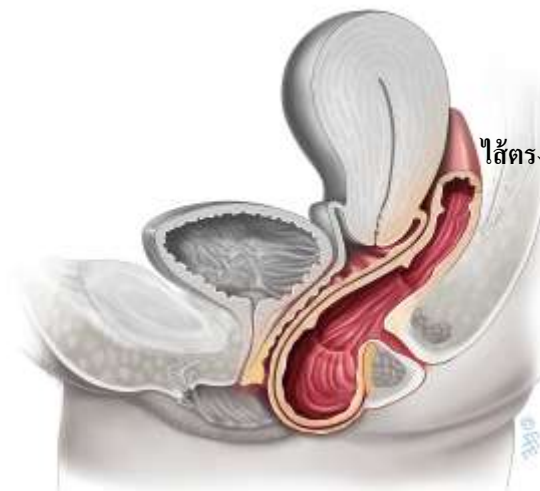
การหย่อนของช่องคลอดส่วนหน้า



การหย่อนของช่องคลอดส่วนหลัง

เป็นภาวะที่มีส่วนปลายของลำไส้ใหญ่ (ไส้ตรง) ยื่นนูนเข้ามาทางผนังช่องคลอดด้านหลัง (แพทย์อาจเรียกว่าโรคกระเพาะทวารหนัก) และ/หรือส่วนใดส่วนหนึ่งของลำไส้เล็กยื่นนูนเข้ามาที่ส่วนบนของผนังช่องคลอดด้านหลัง (แพทย์อาจเรียกว่า โรคไส้เลื่อน)

การหย่อนของช่องคลอดส่วนหลัง

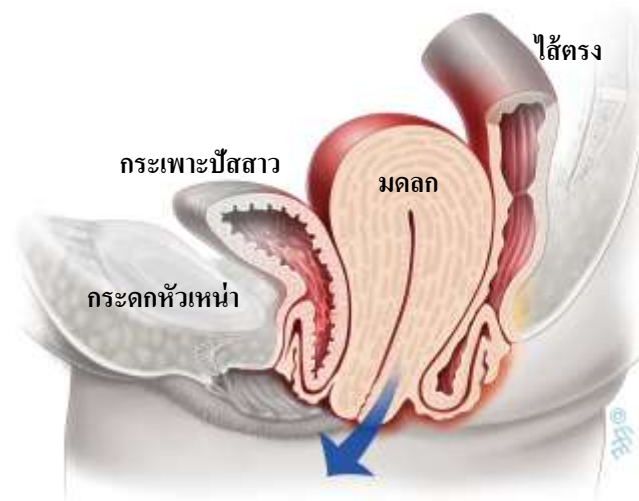


การหย่อนของช่องคลอดส่วนบน

ภาวะมดลูกหย่อน - เกิดขึ้นเมื่อมดลูกย้อยหรือเลื่อนลงมาในช่องคลอด

ภาวะนี้พบมากเป็นอันดับสองของการหย่อนของอวัยวะในอุ้งเชิงกราน

ภาวะมดลูกหย่อน



ภาวะหย่อนของช่องคลอดส่วนบนหลังการตัดมดลูก - ภายหลังการตัดมดลูก

ส่วนบนของช่องคลอดอาจหย่อนลงมา (คล้ายการกลับปลายถุงเท้าด้านในออกมา)

และเคลื่อนลงมาที่ปากช่องคลอดหรือออกมานอกปากช่องคลอด

ภาวะอวัยวะในอุ้งเชิงกรานหย่อนที่เป็นอยู่รุนแรงเพียงใด

มีสตรีเป็นจำนวนมาก (อาจสูงถึงร้อยละ 40) ที่มีอวัยวะในอุ้งเชิงกรานหย่อนเล็กน้อย

ซึ่งมักจะมีอาการแสดงเพียงเล็กน้อยหรือไม่มีอาการเลยก็ได้

แพทย์จะซักประวัติและตรวจภายในเพื่อวินิจฉัยความรุนแรงและระยะของภาวะอวัยวะในอุ้งเชิง

กรานหย่อน แพทย์แต่ละคนอาจใช้ระบบการแบ่งระยะอาการที่แตกต่างกัน

ซึ่งแพทย์จะเป็นผู้อธิบายข้อมูลเหล่านี้ให้คุณทราบ

ภาวะอวัยวะในอุ้งเชิงกรานหย่อนรักษาได้

อย่างไร

ทางเลือกในการรักษาแบ่งได้เป็น การรักษาโดยไม่ต้องผ่าตัดและการรักษาด้วยการผ่าตัด

วิธีการรักษาโดยไม่ต้องผ่าตัด

- ไม่ต้องรักษา : ภาวะอวัยวะในอุ้งเชิงกรานหย่อน ไม่ได้เป็นภาวะที่มีอันตรายร้ายแรงต่อชีวิต

สตรีส่วนมากที่ไม่มีอาการแสดงหรือความรู้สึกอึดอัดไม่สบายตัว มักเลือกที่จะไม่ได้รับการรักษาใดๆ

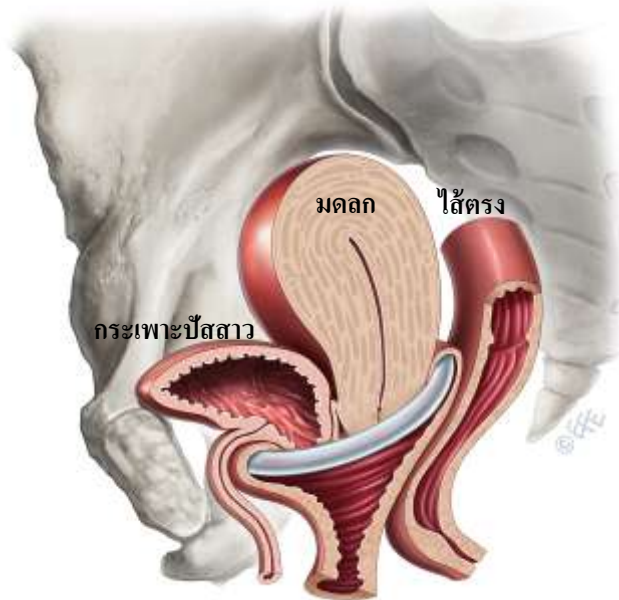
ถ้าคุณได้รับการวินิจฉัยว่ามีภาวะอวัยวะในอุ้งเชิงกรานหย่อนให้พยายามหลีกเลี่ยงการยกของหนัก

การออกกำลังกายอย่างหนัก เช่น ท้องผูก และน้ำหนักตัวเพิ่มขึ้นมากเกินไป

เพราะสิ่งเหล่านี้เป็นสาเหตุให้ภาวะอวัยวะในอุ้งเชิงกรานหย่อนแย่ลงได้

- อุปกรณ์พยุงอวัยวะในอุ้งเชิงกราน : อุปกรณ์พยุงอวัยวะในอุ้งเชิงกราน เป็นอุปกรณ์สำหรับสอดเข้าไปในช่องคลอดซึ่งมีหลากหลายรูปร่างและขนาด อุปกรณ์ดังกล่าวจะช่วยพยุงอวัยวะในอุ้งเชิงกรานที่หย่อนไว้ จึงช่วยบรรเทาอาการที่เป็นอยู่ได้ การใช้อุปกรณ์พยุงอวัยวะในอุ้งเชิงกราน เป็นวิธีที่เหมาะสมสำหรับผู้ที่ต้องการหลีกเลี่ยงหรือยืดเวลาการผ่าตัดออกไป เช่น ในกรณีที่ยังต้องการมีบุตรหรือมีปัญหาสุขภาพที่อาจเพิ่มความเสี่ยงในการผ่าตัด

อุปกรณ์พยุงอวัยวะในอุ้งเชิงกรานชนิดวงแหวน



การใช้อุปกรณ์พยุงอวัยวะในอุ้งเชิงกรานต้องได้รับการวัดและประเมินขนาดโดยผู้ให้บริการทางการแพทย์และอาจต้องมีการทดลองใส่ก่อนเพื่อให้ได้ขนาดและชนิดที่เหมาะสมที่สุด ผู้ใช้ยังสามารถมีเพศสัมพันธ์ได้แม้จะมีอุปกรณ์พยุงอวัยวะในอุ้งเชิงกรานบางชนิดอยู่ในช่องคลอด

- การบริหารกล้ามเนื้ออุ้งเชิงกราน (Kegel exercise) :

การบริหารกล้ามเนื้ออุ้งเชิงกรานที่อ่อนแรงลงอาจช่วยฟื้นฟูหรือป้องกันไม่ให้อวัยวะในอุ้งเชิงกรานหย่อนระยะแฉะๆ แฉ่งได้ เช่นเดียวกับการออกกำลังกายทุกชนิด

การบริหารกล้ามเนื้ออุ้งเชิงกรานต้องอาศัยเวลา แรงจูงใจ และเทคนิคที่ถูกต้อง กรุณาดูลิงค์หัวข้อการบริหารกล้ามเนื้ออุ้งเชิงกราน หากต้องการทราบข้อมูลเพิ่มเติม

วิธีการรักษาด้วยการผ่าตัด

สำหรับสตรีที่มีภาวะอวัยวะในอุ้งเชิงกรานหย่อนที่มีอาการแสดง

แพทย์อาจแนะนำการรักษาด้วยการผ่าตัด แพทย์จะแนะนำวิธีการผ่าตัดที่เหมาะสมกับคุณที่สุด

โดยพิจารณาจากปัจจัยหลายประการ ได้แก่ อายุ ประวัติการผ่าตัดที่ผ่านมา

ความรุนแรงของการหย่อนของอวัยวะในอุ้งเชิงกราน และสุขภาพโดยรวมของคุณ การผ่าตัดมี 2 วิธีหลัก

คือ การผ่าตัดซ่อมแซมและการเย็บปิดช่องคลอด

การผ่าตัดซ่อมแซม

จุดประสงค์ของการผ่าตัดซ่อมแซมอุ้งเชิงกราน

คือการทำให้อวัยวะในอุ้งเชิงกรานกลับเข้าสู่ตำแหน่งปกติ และยังคงมีเพศสัมพันธ์ได้

วิธีการผ่าตัดซ่อมแซมสามารถทำได้หลายวิธี ดังนี้

- การผ่าตัดทางช่องคลอด
- การผ่าตัดทางหน้าท้อง (ผ่านการเปิดแผลทางหน้าท้อง)
- การผ่าตัดผ่านกล้อง (ด้วยการเจาะรูเล็กๆ บริเวณ หน้าท้อง)
- การผ่าตัดโดยใช้หุ่นยนต์

การเย็บปิดช่องคลอด (colpocleisis)

แพทย์อาจแนะนำให้คุณรักษาด้วยวิธีนี้ หากการหย่อนของอวัยวะในอุ้งเชิงกรานอยู่ในขั้นรุนแรง

หรือในกรณีที่คุณไม่ได้มีเพศสัมพันธ์แล้วและไม่ต้องการมีเพศสัมพันธ์อีกในอนาคต

หรือในกรณีที่สุขภาพของคุณไม่เหมาะสมกับวิธีการผ่าตัดซ่อมแซม วิธีกรานี้

แพทย์จะเย็บผนังช่องคลอดเข้าหากันเพื่อป้องกันไม่ให้ภาวะอวัยวะในอุ้งเชิงกรานหย่อนกลับเป็นซ้ำอีก

ข้อดีของการเย็บปิดช่องคลอด คือ ใช้เวลาผ่าตัดน้อยและผู้ป่วยฟื้นตัวได้เร็ว

อัตราความสำเร็จของการผ่าตัดด้วยวิธีนี้อยู่ที่ร้อยละ 90-95

การผ่าตัดรูปแบบใดเหมาะสมที่สุดสำหรับคุณ

ไม่มีการผ่าตัดรูปแบบใดที่ดีที่สุดสำหรับผู้ป่วยทุกราย

การเลือกรูปแบบการผ่าตัดที่เหมาะสมขึ้นอยู่กับปัจจัยหลายประการ เช่น ประวัติการเป็นโรคของคุณ

ความเชี่ยวชาญและประสบการณ์ของแพทย์ผู้ผ่าตัดด้วยวิธีต่างๆ และความต้องการของคุณเอง

แพทย์จะให้คำปรึกษาเกี่ยวกับวิธีการรักษาแบบต่างๆ

และแนะนำวิธีการผ่าตัดที่เหมาะสมกับภาวะและความต้องการของคุณ

การผ่าตัดจะมีความแตกต่างกันไปในแต่ละบุคคล

แม้แต่ในกรณีของสตรีสองรายที่มีภาวะอวัยวะในอุ้งเชิงกรานหย่อนลักษณะเดียวกันยังอาจต้องการวิธีการรักษาที่แตกต่างกัน

การผ่าตัดทางช่องคลอด

การผ่าตัดวิธีนี้ทำโดยการกรีดแผลภายในช่องคลอด แยกอวัยวะที่หย่อนออกจากผนังช่องคลอด

จากนั้นจึงเย็บและ/หรือใส่วัสดุที่เป็นตาข่าย เพื่อเพิ่มความแข็งแรงและซ่อมแซมช่องคลอด

อาจใช้วัสดุเย็บที่ไม่ละลายเย็บส่วนบนของช่องคลอดหรือปากมดลูกเข้ากับเส้นเอ็นที่แข็งแรงในบริเวณอุ้ง

เชิงกราน เพื่อพยุงมดลูกหรือส่วนบนของช่องคลอดหลังการผ่าตัดมดลูก (ที่เรียกว่า sacrospinous or uterosacral ligament suspensions)

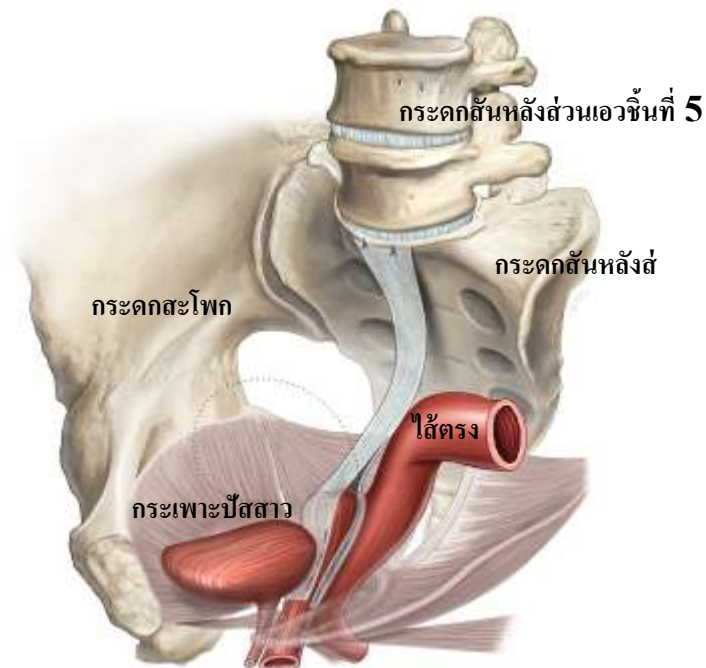
การผ่าตัดทางหน้าท้อง

การผ่าตัดวิธีนี้เป็นกรีดแผลทางหน้าท้อง แล้วใช้ไหมและ/หรือวัสดุเสริม ในการพุงช่องคลอด ส่วนบนของช่องคลอดหลังการผ่าตัดมดลูก หรือมดลูกไว้ ในภาพการผ่าตัด sacrocolpopexy ดังแสดงด้านล่าง

ส่วนบนของช่องคลอดหลังการผ่าตัดมดลูกที่หย่อนได้รับการพุงไว้ด้วยการใช้วัสดุที่เป็นตาข่ายเย็บติดกับกระดูกสันหลังส่วนกระเบนเหน็บ อย่างไรก็ตาม

การผ่าตัดทางหน้าท้องสามารถทำได้หลายวิธี แพทย์จะอธิบายรายละเอียดเหล่านี้ให้คุณทราบ

Sacrocolpopexy



การผ่าตัดผ่านกล้องและการผ่าตัดโดยใช้หุ่นยนต์

วิธีการผ่าตัดนี้คล้ายคลึงกับวิธีการผ่าตัดผ่านหน้าท้อง

แต่ผู้ป่วยจะฟื้นตัวได้เร็วกว่าและแผลเป็นจากการผ่าตัดจะมีขนาดเล็กกว่า ในปัจจุบัน การผ่าตัดโดยใช้หุ่นยนต์มีบริการในศูนย์ผ่าตัดเพียงไม่กี่แห่งเท่านั้น

มีความจำเป็นต้องใช้วัสดุเสริมในการผ่าตัดหรือไม่

การผ่าตัดซ่อมแซมไม่จำเป็นต้องใช้วัสดุเสริมเสมอไป โดยปกติ

วัสดุเสริมจะใช้เฉพาะในกรณีการผ่าตัดซ้ำและการผ่าตัดที่มีความเสี่ยงที่จะล้มเหลว

วัสดุเสริมอาจเป็นแบบละลายได้ ทำจากเนื้อเยื่อสัตว์ (ชีวภาพ) ซึ่งจะค่อยๆ สลายไปเองเมื่อเวลาผ่านไป หรือเป็นวัสดุสังเคราะห์ที่ไม่สามารถละลายได้ ซึ่งจะคงอยู่ในร่างกายตลอดไป

วัสดุเสริมบางชนิดอาจมีส่วนผสมของวัสดุทั้งที่ละลายได้และละลายไม่ได้

คุณควรปรึกษากับแพทย์ถึงข้อดีและข้อเสียของการใช้วัสดุเหล่านี้ก่อน

การผ่าตัดมีโอกาประสบความสำเร็จเพียงใด

ประมาณร้อยละ 75 ของสตรีที่ได้รับการผ่าตัดทางช่องคลอด และร้อยละ 90-95

ของสตรีที่ได้รับการผ่าตัดผ่านหน้าท้อง

จะหายจากอาการหย่อนของอวัยวะในอุ้งเชิงกรานได้เป็นเวลานาน

การกลับเป็นซ้ำของภาวะอวัยวะในอุ้งเชิงกรานหย่อนอาจเกิดจากปัจจัยเดิมที่เป็นสาเหตุของอวัยวะในอุ้งเชิงกรานหย่อนในครั้งแรก เช่น ท้องผูกและเนื้อเยื่อที่อ่อนแอ

ถ้าหากยังต้องการมีบุตรควรทำอย่างไร

ปกติจะแนะนำให้หลีกเลี่ยงการรักษาภาวะอวัยวะในอุ้งเชิงกรานหย่อนด้วยการผ่าตัดซ่อมแซม

จนกว่าผู้ป่วยจะมีบุตรเพียงพอแล้ว ในระหว่างนี้ อาจใช้วิธีการรักษาแบบอนุรักษ์ไปก่อน เช่น

การบริหารกล้ามเนื้ออุ้งเชิงกราน หรือการใช้อุปกรณ์พยุงอวัยวะในอุ้งเชิงกราน



ข้อจำกัดการใช้

ข้อมูลในแผ่นพับนี้ จัดทำขึ้นเพื่อวัตถุประสงค์ทางวิชาการเท่านั้น

ไม่ได้ใช้เพื่อการวินิจฉัยหรือการรักษาภาวะทางการแพทย์ใดๆ

ซึ่งต้องได้รับการวินิจฉัยโดยแพทย์หรือบุคลากรทางการแพทย์เท่านั้น

แปลโดย

พ.ญ.จิตติมา มโนนัย (Jittima Manonai, M.D.)

พ.ญ.รุจิรา วัฒนายิ่งเจริญชัย (Rujira Wattanayingcharoenchai, M.D.)

น.พ.คมกฤษ เอี่ยมจิรกุล (Komkrit Aimjirakul, M.D.)

©2011