

Uterine Prolapse

Uterine prolapse occurs when pelvic floor muscles and ligaments stretch and weaken and no longer provide enough support for the uterus. As a result, the uterus slips down into or protrudes out of the vagina.

Uterine prolapse can occur in women of any age. But it often affects postmenopausal women who've had one or more vaginal deliveries.

Mild uterine prolapse usually doesn't require treatment. But if uterine prolapse makes you uncomfortable or disrupts your normal life, you might benefit from treatment.





Symptoms

Mild uterine prolapse generally doesn't cause signs or symptoms. Signs and symptoms of moderate to severe uterine prolapse include:

- **Sensation of heaviness or pulling in your pelvis**
- **Tissue protruding from your vagina**
- **Urinary problems, such as urine leakage (incontinence) or urine retention**
- **Trouble having a bowel movement**
- **Feeling as if you're sitting on a small ball or as if something is falling out of your vagina**
- **Sexual concerns, such as a sensation of looseness in the tone of your vaginal tissue**

Often, symptoms are less bothersome in the morning and worsen as the day goes on.





When to see a doctor

See your doctor to discuss your options if signs and symptoms of uterine prolapse become bothersome and disrupt your normal activities.



Causes

Uterine prolapse results from the weakening of pelvic muscles and supportive tissues. Causes of weakened pelvic muscles and tissues include:

- **Pregnancy**
- **Difficult labor and delivery or trauma during childbirth**
- **Delivery of a large baby**
- **Being overweight or obese**
- **Lower estrogen level after menopause**
- **Chronic constipation or straining with bowel movements**
- **Chronic cough or bronchitis**
- **Repeated heavy lifting**

Risk factors

Factors that can increase your risk of uterine prolapse include:

- **One or more pregnancies and vaginal births**
- **Giving birth to a large baby**
- **Increasing age**
- **Obesity**
- **Prior pelvic surgery**
- **Chronic constipation or frequent straining during bowel movements**
- **Family history of weakness in connective tissue**
- **Being Hispanic or white**

Complications

Uterine prolapse is often associated with prolapse of other pelvic organs. You might experience:

- **Anterior prolapse (cystocele). Weakness of connective tissue separating the bladder and vagina may cause the**

bladder to bulge into the vagina. Anterior prolapse is also called prolapsed bladder.

- Posterior vaginal prolapse (rectocele). Weakness of connective tissue separating the rectum and vagina may cause the rectum to bulge into the vagina. You might have difficulty having bowel movements.**

Severe uterine prolapse can displace part of the vaginal lining, causing it to protrude outside the body. Vaginal tissue that rubs against clothing can lead to vaginal sores (ulcers.) Rarely, the sores can become infected.

Prevention

To reduce your risk of uterine prolapse, try to:

- Perform Kegel exercises regularly. These exercises can strengthen your pelvic floor muscles — especially important after you have a baby.**
- Treat and prevent constipation. Drink plenty of fluids and eat high-fiber foods, such as fruits, vegetables, beans and whole-grain cereals.**
- Avoid heavy lifting and lift correctly. When lifting, use your legs instead of your waist or back.**
- Control coughing. Get treatment for a chronic cough or bronchitis, and don't smoke.**

- **Avoid weight gain. Talk with your doctor to determine your ideal weight and get advice on weight-loss strategies, if you need them.**

Diagnosis

A diagnosis of uterine prolapse generally occurs during a pelvic exam.

During the pelvic exam your doctor is likely to ask you:

- **To bear down as if having a bowel movement. Bearing down can help your doctor assess how far the uterus has slipped into the vagina.**
- **To tighten your pelvic muscles as if you're stopping a stream of urine. This test checks the strength of your pelvic muscles.**

You might fill out a questionnaire that helps your doctor assess how uterine prolapse affects your quality of life. This information helps guide treatment decisions.

If you have severe incontinence, your doctor might recommend tests to measure how well your bladder functions (urodynamic testing).

Treatment

Treatment depends on the severity of uterine prolapse. Your doctor might recommend:

- **Self-care measures.** If your uterine prolapse causes few or no symptoms, simple self-care measures may provide relief or help prevent worsening prolapse. Self-care measures include performing Kegel exercises to strengthen your pelvic muscles, losing weight and treating constipation.
- **Pessary.** A vaginal pessary is a plastic or rubber ring inserted into your vagina to support the bulging tissues. A pessary must be removed regularly for cleaning.

Surgery

Your doctor might recommend surgery to repair uterine prolapse. Minimally invasive (laparoscopic) or vaginal surgery might be an option.

Surgery can involve:

- **Repair of weakened pelvic floor tissues.** This surgery is generally approached through the vagina but sometimes through the abdomen. The surgeon might graft your own tissue, donor tissue or a synthetic material onto weakened pelvic floor structures to support your pelvic organs.

- **Removal of your uterus (hysterectomy).** Hysterectomy might be recommended for uterine prolapse in certain instances. A hysterectomy is generally very safe, but with any surgery comes the risk of complications.

Talk with your doctor about all your treatment options to be sure you understand the risks and benefits of each so that you can choose what's best for you.

Lifestyle and home remedies

Depending on the severity of your uterine prolapse, self-care measures may provide relief. Try to:

- **Perform Kegel exercises to strengthen pelvic muscles and support the weakened fascia**
- **Avoid constipation by eating high-fiber foods and drinking plenty of fluids**
- **Avoid bearing down to move your bowels**
- **Avoid heavy lifting**
- **Control coughing**
- **Lose weight if you're overweight or obese**

Kegel exercises

Kegel exercises strengthen your pelvic floor muscles. A strong pelvic floor provides better support for your pelvic organs, prevents prolapse from worsening and relieves symptoms associated with uterine prolapse.

To perform Kegel exercises:

- **Tighten (contract) your pelvic floor muscles as though you were trying to prevent passing gas.**
- **Hold the contraction for five seconds, and then relax for five seconds. If this is too difficult, start by holding for two seconds and relaxing for three seconds.**
- **Work up to holding the contractions for 10 seconds at a time.**
- **Aim for at least three sets of 10 repetitions each day.**

Kegel exercises may be most successful when they're taught by a physical therapist and reinforced with biofeedback. Biofeedback involves using monitoring devices that help ensure you're tightening the muscles properly for the best length of time.

Once you've learned the proper method, you can do Kegel exercises discreetly just about any time, whether you're sitting at your desk or relaxing on the couch.

هبوط الرحم

يحدث تدلي الرحم عندما تتمدد أربطة وعضلات قاع الحوض وتضعف ولم تعد توفر الدعم الكافي للرحم. نتيجة لذلك ، ينزلق الرحم إلى أسفل أو يبرز من المهبل.

يمكن أن يحدث تدلي الرحم عند النساء في أي عمر. لكنه غالبًا ما يصيب النساء بعد انقطاع الطمث. اللاني خضعن لولادة مهبلية واحدة أو أكثر.

عادةً لا يتطلب تدلي الرحم الخفيف علاجًا. ولكن إذا جعلك تدلي الرحم تشعر بعدم الراحة أو يعطل حياتك الطبيعية ، فقد تستفيد من العلاج.





الأعراض المعروفة

لا يسبب تدلي الرحم الخفيف بشكل عام علامات أو أعراض. تشمل علامات وأعراض تدلي الرحم:
المعتدل إلى الشديد ما يلي

- الشعور بثقل أو شد في حوضك
- نسيج بارز من المهبل
- مشاكل في المسالك البولية ، مثل تسرب البول (سلس البول) أو احتباس البول
- صعوبة في التبرز
- الشعور كما لو كنت جالسًا على كرة صغيرة أو كما لو أن شيئًا ما يسقط من المهبل
- مخاوف جنسية ، مثل الإحساس بارتخاء في نبرة أنسجة المهبل

.غالبًا ما تكون الأعراض أقل إزعاجًا في الصباح وتزداد سوءًا مع مرور اليوم





متى ترى الطبيب؟

راجعى طبيبك لمناقشة الخيارات المتاحة أمامك إذا أصبحت علامات تدلي الرحم وأعراضه مزعجة وتعطل أنشطتك الطبيعية.



الأسباب وراء سرطان المريء

ينتج تدلي الرحم عن ضعف عضلات الحوض والأنسجة الداعمة. تشمل أسباب ضعف عضلات وأنسجة الحوض ما يلي:

- الحمل •
- صعوبة المخاض والولادة أو الصدمة أثناء الولادة
- ولادة طفل كبير
- زيادة الوزن أو السمنة •
- انخفاض مستوى هرمون الاستروجين بعد انقطاع الطمث
- إمساك مزمن أو إجهاد مع حركة الأمعاء
- السعال المزمن أو التهاب الشعب الهوائية
- رفع الأثقال المتكرر •

عوامل الخطر

:تتضمن العوامل التي يمكن أن تزيد من خطر إصابتك بتدلي الرحم ما يلي

- حالة حمل واحدة أو أكثر والولادة المهبلية
- ولادة طفل كبير الحجم
- التقدم في العمر
- السُّمنة
- جراحة الحوض السابقة
- الإمساك المزمن أو الإجهاد المتكرر أثناء حركات الأمعاء
- تاريخ عائلي لضعف النسيج الضام
- أن تكون من أصل إسباني أو أبيض

المضاعفات

:غالبًا ما يرتبط تدلي الرحم بتدلي أعضاء الحوض الأخرى. قد تواجه

- قد يؤدي ضعف النسيج الضام الذي يفصل المثانة عن المهبل .التدلي الأمامي (القيلة المثانية) إلى انتفاخ المثانة داخل المهبل. يُطلق على التدلي الأمامي أيضًا تدلي المثانة
- قد يؤدي ضعف النسيج الضام الفاصل بين المستقيم .هبوط المهبل الخلفي (قيلة المستقيم) .والمهبل إلى انتفاخ المستقيم في المهبل. قد تواجه صعوبة في التبرز

يمكن أن يؤدي تدلي الرحم الشديد إلى إزاحة جزء من بطانة المهبل ، مما يؤدي إلى بروزها خارج الجسم. يمكن أن تؤدي الأنسجة المهبلية التي تحتك بالملابس إلى تقرحات في المهبل (تقرحات). ونادرًا ما تصاب القروح بالعدوى

هل يوجد طرق للوقاية؟

:لتقليل خطر الإصابة بتدلي الرحم ، حاولي

- يمكن أن تقوي هذه التمارين عضلات قاع حوضك - وهي مهمة .مارس تمارين كيجل بانتظام .بشكل خاص بعد الإنجاب .
- اشرب الكثير من السوائل وتناول الأطعمة الغنية بالألياف ، مثل الفواكه .يعالج ويمنع الإمساك .والخضروات والفاصوليا والحبوب الكاملة .
- عند الرفع ، استخدم ساقيك بدلاً من الخصر . .تجنب رفع الأشياء الثقيلة ورفعها بشكل صحيح .أو الظهر .
- احصل على علاج للسعال المزمن أو التهاب الشعب الهوائية ولا .السيطرة على السعال • .تدخن .
- تحدث مع طبيبك لتحديد وزنك المثالي والحصول على المشورة بشأن .تجنب زيادة الوزن • .استراتيجيات إنقاص الوزن ، إذا كنت في حاجة إليها .

تشخيص

يحدث تشخيص تدلي الرحم بشكل عام أثناء فحص الحوض.

من المرجح أن يسألك طبيبك أثناء فحص الحوض

- للضغط كما لو كان لديك حركة الأمعاء. يمكن للضغط أن يساعد طبيبك في تقييم مدى انزلاق .الرحم في المهبل .
- لشد عضلات حوضك كما لو كنت توقف تدفق البول. يتحقق هذا الاختبار من قوة عضلات .الحوض .

يمكنك ملء استبيان يساعد طبيبك على تقييم مدى تأثير هبوط الرحم على نوعية حياتك. تساعد هذه .المعلومات في توجيه قرارات العلاج .

إذا كنت تعاني من سلس البول الشديد ، فقد يوصي طبيبك بإجراء اختبارات لقياس مدى جودة وظائف .المثانة (اختبار ديناميكا البول) .

ما هي طرق العلاج؟

:يعتمد العلاج على شدة تدلي الرحم. قد يوصي طبيبك بما يلي

- إذا تسبب تدلي الرحم في ظهور أعراض قليلة أو عدم ظهور أعراض .تدابير الرعاية الذاتية ، فقد توفر إجراءات الرعاية الذاتية البسيطة الراحة أو تساعد في منع تدهور حالة التدلي. تشمل تدابير الرعاية الذاتية أداء تمارين كيجل لتقوية عضلات الحوض وفقدان الوزن وعلاج الإمساك.
- الفرزجة المهبليّة عبارة عن حلقة بلاستيكية أو مطاطية يتم إدخالها في المهبل لدعم .الفرزجة .الأنسجة المنتفخة. يجب إزالة الفرزجة بانتظام للتنظيف.

• **عملية جراحية يتم فيها إزالة الجزء التالف من المريء وتوصيل الجزء المتبقي بمعدتك.**

قد يوصي طبيبك بإجراء عملية جراحية لإصلاح تدلي الرحم. قد تكون الجراحة طفيفة التوغل (بالمنظار) أو الجراحة المهبليّة خيارًا.

:يمكن أن تشمل الجراحة

- يتم إجراء هذه الجراحة بشكل عام من خلال المهبل .إصلاح أنسجة قاع الحوض الضعيفة ولكن في بعض الأحيان من خلال البطن. قد يطعم الجراح أنسجتك الخاصة أو أنسجة متبرع بها أو مادة اصطناعية على هياكل قاع الحوض الضعيفة لدعم أعضاء الحوض.
- قد يُوصى باستئصال الرحم في حالات تدلي الرحم في .استئصال الرحم (استئصال الرحم) حالات معينة. يعتبر استئصال الرحم آمنًا بشكل عام ، ولكن مع أي عملية جراحية تأتي مخاطر حدوث مضاعفات.

تحدث مع طبيبك حول جميع خيارات العلاج الخاصة بك للتأكد من أنك تفهم مخاطر وفوائد كل منها حتى تتمكن من اختيار الأفضل بالنسبة لك.

نمط الحياة والعلاجات المنزلية

:اعتمادًا على شدة تدلي الرحم ، قد توفر لك تدابير الرعاية الذاتية الراحة. حاول

- مارس تمارين كيجل لتقوية عضلات الحوض ودعم اللقافة الضعيفة .
- تجنب الإمساك عن طريق تناول الأطعمة الغنية بالألياف وشرب الكثير من السوائل .
- تجنب الضغط لتحريك أمعائك .
- تجنب رفع الأشياء الثقيلة .
- السيطرة على السعال .
- افقد الوزن إذا كنت تعاني من زيادة الوزن أو السمنة .

تمارين مخروطية

تمارين كيجل تقوي عضلات قاع الحوض. يوفر قاع الحوض القوي دعمًا أفضل لأعضاء الحوض ، ويمنع التدلي من التدهور ويخفف الأعراض المرتبطة بهبوط الرحم.

:لأداء تمارين كيجل

- شد عضلات قاع حوضك كما لو كنت تحاول منع خروج الغازات .
- استمر في الانكماش لمدة خمس ثوانٍ ، ثم استرخ لمدة خمس ثوانٍ. إذا كان هذا صعبًا للغاية ، فابدأ بالتمسك لمدة ثانيتين والاسترخاء لمدة ثلاث ثوانٍ .
- تمرن على شد التقلصات لمدة 10 ثوانٍ في كل مرة .
- اهدف إلى ثلاث مجموعات على الأقل كل منها 10 عدات كل يوم .

قد تكون تمارين كيجل أكثر نجاحًا عندما يتم تدريسها من قبل معالج فيزيائي وتعزيزها بالارتجاع البيولوجي. يتضمن الارتجاع البيولوجي استخدام أجهزة مراقبة تساعد في ضمان شد العضلات بشكل صحيح لأطول فترة زمنية.

بمجرد أن تتعلم الطريقة الصحيحة، يمكنك أداء تمارين كيجل في سرية في أي وقت تقريبًا، سواء كنت جالسًا على مكتبك أو مسترخيًا على الأريكة.