

افتادگی مثانه چیست و راه های پیشگیری از ابتلا به آن کدام است؟

## در کمین خانم ها



### علائم افتادگی

اگر در واژن خود بافتی شبیه به توپ احساس کردید باید بدانید که احتمالاً به افتادگی مثانه دچار شده اید. اگر در ناحیه لگن خود احساس درد یا ناراحتی دارید، احتمالاً به افتادگی مثانه مبتلایید. **کمر درد:** در صورتی که به سختی ادرار می کنید، احتمال دارد مثانه شما افتاده باشد. **بیرون زدن بافت از واژن:** بافتی که از واژن بیرون زده، ممکن است دردناک باشد و حتی خونریزی کند. **دفع ادرار به صورت ناقص:** در صورتی که بلافاصله بعد از دفع ادرار، احساس می کنید مثانه به طور کامل خالی نشده است، ممکن است به افتادگی مثانه دچار شده باشید. **بی اختیاری ادرار استرسی:** در صورتی که بعد از عطسه، سرفه یا فشار روی مثانه، ادرار نشت کرد، احتمالاً عضلات مثانه شما ضعیف شده اند. در صورتی که به صورت مکرر مثانه شما عفونت دارد، ممکن است افتادگی مثانه داشته باشید.

### شدت افتادگی

بسته به این که مثانه تا چقدر به درون واژن افتاده باشد، بیماری به درجاتی تقسیم می شود. **درجه یک:** در این حالت، مثانه شما به میزان کمی در نزدیکی واژن قرار دارد. این مرحله ابتدایی ابتلا به بیماری است. **درجه دو:** در این مرحله، بیماری شما شدت پیدا کرده است و مثانه به سمت پایین حرکت زیادی داشته و در ورودی مجرای واژن قرار گرفته است. **درجه سه:** در این حالت، مثانه به طور کامل از مجرای واژن بیرون زده است.

### درمان افتادگی

قبل از این که درباره درمان افتادگی مثانه صحبت کنیم، باید بدانید افتادگی مثانه به تنهایی اتفاق نمی افتد و عموماً با افتادگی سایر ارگان های داخل لگن همراه است. ارگان هایی که افتاده اند نیاز به درمان دارند و البته مراجعه به پزشک می تواند کمک کننده باشد. پزشکان با معاینه لگن و واژن بانوان، می توانند افتادگی مثانه را تشخیص دهند. در مواردی اما استفاده از راه های تشخیصی دیگر مانند استفاده از سیستوگرافی با ماده حاجب می تواند کمک کننده باشد. در صورتی که افتادگی مثانه تشخیص داده شود، عصب ها، عضلات و شدت جریان ادرار آزمایش می شود تا درمان مناسب انتخاب شود. نوار مثانه می تواند راه حل مناسبی برای این کار باشد. **عمل جراحی:** در موارد شدید ابتلا به افتادگی مثانه، پزشک عمل جراحی را پیشنهاد می دهد؛ عملی که از طریق واژن انجام و مثانه در جای خود محکم می شود. **بیوفیدبک:** یک حسگر به نام بیوفیدبک در لگن کار گذاشته می شود تا ورزش هایی که پزشک به فرد مبتلا به افتادگی مثانه داده است، چک شود. **تحریک الکتریکی:** پزشک با پروپ مخصوص به عضلات داخل لگن، شوک الکتریکی می دهد. این شوک، عضلات را منقبض می کند و باعث تقویت عضلات می شود. **دارو:** داروهای متنوعی برای درمان افتادگی مثانه استفاده می شود؛ استروژن درمانی برای تقویت عضلات یکی از آنهاست اما داروی استروژن نمی تواند برای همه خانم ها مناسب باشد؛ با وجود این، پزشک می تواند استفاده از کرم و چسب را پیشنهاد دهد. **پساری:** پساری یک دستگاه است که داخل واژن قرار می گیرد تا مثانه را در جای خود نگه دارد. از آنجا که دستگاه داخلی ممکن است عفونت ایجاد کند، هر از گاهی بیرون آورده و تمیز می شود.

### پیشگیری از افتادگی

افتادگی مثانه در کمین همه خانم ها است و ابتلا به آن به دلیل شرایط بدنی بانوان اجتناب ناپذیر است؛ با وجود این اما می توان از بروز این عارضه جلوگیری کرد. **تغذیه:** رژیم غذایی پرفیبر می تواند از بروز یبوست در شما جلوگیری کند، پس تا می توانید آب، سبزیجات و حبوبات مصرف کنید. اگر زنتان بالا است، لاغر شوید چون چاقی می تواند باعث افتادگی مثانه شود. **ورزش:** حرکت ورزشی کگل، هم برای درمان و هم برای پیشگیری از ابتلا به افتادگی استفاده می شود. این حرکت ورزشی، عضلات کف لگن شما را تقویت می کند. برای انجام این حرکت ورزشی، کافی است به پشت روی زمین بخوابید، کف پاها را روی زمین بگذارید و کمر و لگن را از زمین بلند کنید، شانه ها باید در زمین باقی بماند و به مدت ۱۰ ثانیه در همین حالت نگه دارید. برای تقویت عضلات لگن می توانید تمام ارگان های داخل لگن را به داخل بدن بکشید، چند ثانیه نگه دارید و بعد رها کنید. این حرکت ورزشی را می توانید در زمان کار کردن، زمانی که تلویزیون تماشا می کنید یا در زمان پیاده روی انجام دهید.

### چستی افتادگی

درون استخوان سفت و سخت لگن پر از عضله و ارگان است. مثانه در کنار رحم و تخمدان ها از ارگان هایی است که درون لگن جای گرفته، هر کدام از این ارگان ها با تاندون ها و عضلاتی درون لگن نگه داشته شدند. مثانه را دیواره واژن نگه می دارد. وقتی عضلاتی که مثانه را نگه می دارند ضعیف شوند؛ بخشی از مثانه به درون واژن می رود که به آن بیرون زدگی مثانه، سیستوسل یا فتق مثانه می گویند.

### دلایل افتادگی

دلایل زیادی برای افتادگی مثانه در بانوان وجود دارد. **زایمان:** متداول ترین علت افتادگی مثانه زایمان است. زایمان طبیعی، فشار زیادی بر بافت ها و عضلات واژن که مثانه را نگه می دارند، وارد می کند. در صورتی که نوزادتان جثه بزرگی دارد و شما زایمان طبیعی انجام می دهید، می توانید مستعد ابتلا به افتادگی مثانه باشید. **یائسگی:** به طور طبیعی، هورمون استروژن در بانوان ترشح می شود؛ هورمونی که باعث سلامت عضلات واژن و تقویت آن می شود. در انتهای دهه ۴۰ زندگی تان، زمانی که یائسه شدید، هورمون استروژن در شما کمتر ترشح می شود و این باعث ایجاد ضعف در عضلات واژن شما می شود. **فشار به مثانه:** مثل اعمال بار اضافه روی یک کیسه کوچک و نازک می ماند و به مرور زمان این کیسه کوچک که به طناب لاغری متصل است، زیر فشار ناشی از بار اضافه له می شود. اگر هر روز اجسام سنگین بلند می کنید، زمان اجابت مزاج زیاد زور می زند، در مدت زمان طولانی سرفه می کنید یا مبتلا به یبوست مزمن هستید، باید بدانید که به عضلات کف لگن خود آسیب می زنید و دچار افتادگی مثانه می شوید. **ژنتیک:** در صورتی که پیش از این در اعضای خانواده خود مانند مادر، خواهر یا مادربزرگتان به افتادگی مثانه دچار شده است، می توان این احتمال را داد که افتادگی مثانه جزو بیماری های ژنتیکی خانواده شماست. **چاقی:** در صورتی که چاق هستید و مخصوصاً در ناحیه شکم چربی زیادی دارید، باید بدانید که وزن زیادی را متحمل کمر و لگن خود می کنید و این احتمال وجود دارد که شما دچار افتادگی مثانه شوید.

لیلا شوقی

روزنامه نگار