



معلومات لك

٢٠١٩ ربوٲكأ في شرذ

رعاية تخص ٲمزقاً من الدرجة الثالثة أو الرابعة حدثت أثناء الولادة (والمعروفة أيضاً باسم إصابة العضلة العاصرة التوليدية - ISAO)

ملحة عن هذه المعلومة

في المملكة المتحدة، يحدث ٲمزق في العجان من الدرجة الثالثة أو الرابعة (المعروف أيضاً باسم إصابة العضلة العاصرة التوليدية - ISAO) عند حوالي ٣ من كل ١٠١ امرأة ولدن ولاده مهبلية. وهو أكثر شيوعاً مع الولادة المهبلية الأولى، حيث تحدث في ٦ من كل ١٠١ امرأة، مقارنة بـ ٢ من كل ١٠١ امرأة سبق لهن إجراء الولادة المهبلية. هذه المعلومات مخصصة لك إذا مررت بإصابات العضلة العاصرة الشرجية التوليدية أثناء الولادة، أو إذا كنت قريباً أو صديقاً لشخص في هذه الحالة. تهدف هذه المعلومات إلى مساعدتك على فهم حملك بشكل أفضل وخياراتك للتخطيط لولادة طفلك. فريق الرعاية الصحية الخاص بك موجود لدعمك في اتخاذ قرارك. يمكنهم المساعدة من خلال مناقشة وضعك معك والإجابة على أسئلتك.

في هذا المنشور قد نستخدم مصطلحي «امرأة» و «نساء». وبالرغم من ذلك، نحن نعلم أنه ليس فقط الأشخاص الذين يُعرفون بأنهم نساء هم الذين قد يرغبون في الوصول إلى هذه النشرة للحصول على معلومات حول اختياراتهم حول الولادة. يجب أن تكون رعايتك مناسبة وشاملة وحساسة لاحتياجاتك مهما كانت هويتك الجنسية. ويمكن الاطلاع على معجم المصطلحات الطبية على موقع GOOCR على الإنترنت على العنوان التالي:

<https://www.rcog.org.uk/for-the-public/a-z-of-medical-terms/>

النقاط الأساسية

- التمزق من الدرجة الثالثة أو الرابعة هو المكان الذي يمتد فيه التمزق في العجان إلى فتحة الشرج (الممر الخلفي). العجان هو المنطقة الواقعة بين فتحة المهبل وفتحة الشرج.
- كل شخص مختلف وسيختلف التعافي من ٲمزق من الدرجة الثالثة أو الرابعة. قد تعاني من ألم أو انزعاج يمكن أن يؤثر على حركتك أثناء التعافي.
- هناك دعم إضافي للنساء اللواتي يشعرن أن صحتهن النفسية قد تأثرت بتجربة الولادة أو آثار التمزق. تحدثي إلى أخصائي الرعاية الصحية الخاص بك حول ما هو متاح.
- ٦-٨ من كل ١٠ نساء مصابات بتمزق من الدرجة الثالثة أو الرابعة لن يكون لهن أي مضاعفات طويلة الأمد بعد إصلاحه وإعطائه وقتاً للشفاء.
- سيواجه عدد قليل من النساء صعوبة في التحكم في أمعائهن أو حبس الرياح. وهذا ما يسمى سلس البراز.
- هناك علاج متخصص متاح للنساء المصابات بسلس البراز، في شكل علاج طبيعي أو جراحة.

؟ ما هو التمزق العجاني

تعاني العديد من النساء من التمزقات أثناء الولادة حيث يمدد الطفل المهبل والعجان. تُعرف التمزقات الصغيرة العميقة بالجلد باسم تمزقات الدرجة الأولى وعادة ما تلتئم بشكل طبيعي. تُعرف التمزقات التي تكون أعمق وتؤثر على عضلات العجان باسم تمزقات الدرجة الثانية. عادة ما تتطلب غرزا.

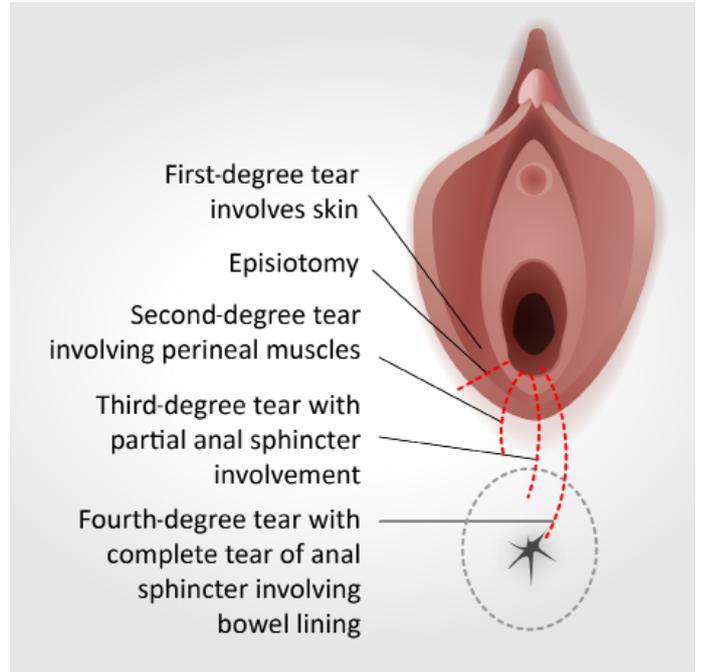
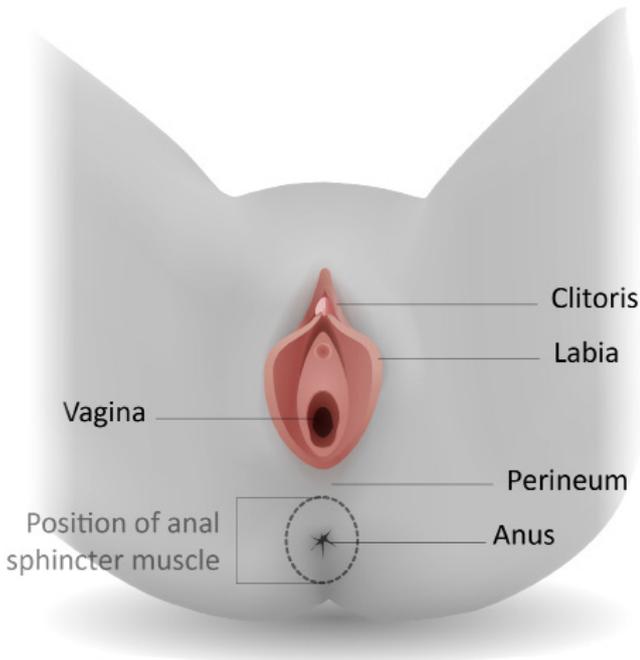
؟ ما هو شق العجان

شق العجان هو قطع يتم إجراؤه بواسطة أخصائي رعاية صحية من خلال جدار المهبل والعجان. قد يتم ذلك إذا احتاج طفلك إلى الولادة بسرعة أكبر أو لتوفير مساحة أكبر لولادة طفلك. من الممكن أن يمتد الشق العجاني ويصير تمزقًا أعمق.

ما هي تمزقات العجان من الدرجة الثالثة أو الرابعة؟

التمزق من الدرجة الثالثة هو تمزق يمتد إلى العضلة التي تتحكم في فتحة الشرج (العضلة العاصرة الشرجية). إذا امتد التمزق إلى بطانة فتحة الشرج أو المستقيم، فإنه يُعرف باسم تمزق من الدرجة الرابعة.

الصورة على اليسار تظهر العجان بدون تمزقات تُظهر الصورة الموجودة على اليمين مكان حدوث أنواع مختلفة من التمزقات



ما هو عروة المستقيم؟ ثقب المستقيم المعزول

هذه إصابة نادرة وتحدث عندما لا تتمزق العاصرة الشرجية، ولكن يوجد ثقب بين الممر الخلفي والمهبل. هذا يعني أن الرياح والبراز قد يمران عبر المهبل بدلاً من فتحة الشرج. هذا ليس طبيعيًا، وإذا واجهت هذا، فيجب أن ترين أخصائي الرعاية الصحية الخاص بك على وجه السرعة.

؟ ماذا يحدث إذا كان لدي تمزق من الدرجة الثالثة أو الرابعة

إذا تم الاشتباه أو تأكيد تمزق من الدرجة الثالثة أو تمزق من الدرجة الرابعة أو ثقب مستقيم معزول، فعادة ما يتم إصلاح ذلك في غرفة العمليات في أقرب وقت ممكن بعد ولادة طفلك. ستحتاجين إلى تخدير فوق الجافية أو تخدير العمود الفقري (نادراً ما يكون التخدير العام ضروريًا). قد تحتاجين إلى تقطير في ذراعك لإعطائك السوائل إلى ان تشعرى أنك اصبحتى قادره على تناول الطعام والشراب. من المحتمل أن تحتاجين إلى قسطرة (أنبوب) في مثانتك لتصريف البول. عادة ما يتم الاحتفاظ بهذا حتى تتمكنين من المشي إلى المراض.

بعد العملية يجب أن تكونين:

- عرض عليكى مخففا للألام مثل الباراسيتامول والإيبوبروفين ؛ يمكنك طلب مخففات الألم بشكل أقوى إذا كنت بحاجة إليه
- قد نصحتى بأخذ دورة للمضادات الحيوية لتقليل مخاطر الإصابة
- قد نصحت بتناول المسهلات لتسهيل فتح أمعائك وجعلها أكثر راحة

● قد منحت موعداً مع أخصائي علاج طبيعي؛ قد يكون هذا أثناء وجودك في المستشفى أو في موعد متابعة.

نادراً ما تحتاج النساء إلى عملية أخرى لإصلاح التمزق يجب أن تطلب المشورة من أخصائي الرعاية الصحية في أي وقت إذا كنت قلقة بشأن الطريقة التي يلتئم بها التمزق

؟ هل سأتمكن من الرضاعة الطبيعية

نعم. لن يمنعك أي من العلاجات المقدمة من القيام بالرضاعة الطبيعية. ومع ذلك، تجد بعض النساء صعوبة في الجلوس لفترات طويلة من الزمن. قد تكون الرضاعة الطبيعية في أوضاع أخرى غير الجلوس أو استخدام أكياس الثلج في العجان مفيدة. إذا كنت تشعرين أنك بحاجة إلى دعم إضافي، فيجب عليك التحدث إلى أخصائي الرعاية الصحية الخاص بك حيث قد تكون هناك خدمات رضاعة طبيعية متخصصة في منطقتك.

؟ ما الذي يمكن أن يساعدني على التعافي

حافظي على نظافة العجان. اغسليها يوميًا باستخدام الماء فقط. لا تستخدم أي منتجات في المنطقة. قومي بتغيير الفوط الصحية بانتظام. اغسلي يديك قبل وبعد الذهاب إلى المرحاض. ستقلل هذه الإجراءات من خطر العدوى في الغرز.

؟ ماذا أريد أن أعرف عن غرزي

سيكون لديك غرز بين المهبل والشرج وأيضاً تحت الجلد سوف تذوب جميعها في النهاية (تلين وتتساقط) وقد تلاحظ خيوطاً صغيرة في الضمادة أو في الحمام. قد تكوني قادرة على الشعور ببعض الغرز خاصة تلك الموجودة حول عضلة الشرج، لمدة تصل إلى ٣ أشهر.

بعد الإصابة بأي تمزق، من المحتمل أن تعانين من الألم أو التوجع لمدة ٤-٦ أسابيع بعد الولادة، خاصة عند المشي أو الجلوس. يمكن أن تهيج الغرز أثناء حدوث الشفاء، لكن هذا طبيعي. يمكن أن يسبب تمرير البول لاذعاً - يمكن أن يساعد سكب الماء فوق المنطقة عند التبول.

إذا كنت قلقة بشأن الطريقة التي يلتئم بها جرحك أو إذا لاحظت أي نزيف من التمزق أو أي رائحة أو أي زيادة في الألم، فيجب أن ترين أخصائي الرعاية الصحية الخاص بك. قد تكون هذه علامة على العدوى وقد تحتاجين إلى بعض المضادات الحيوية لمساعدتها على الشفاء.

؟ ماذا أريد أن أعرف عن أمعائي

لا ينبغي أن يؤثر فتح الأمعاء على غرزك. في الأيام القليلة الأولى بعد إصلاح تمزق من الدرجة الثالثة أو الرابعة، قد لا يكون التحكم في أمعائك جيداً كما كان قبل إنجاب طفلك.

من المهم تناول الطعام بشكل جيد وشرب الكثير من الماء للمساعدة في تجنب الإمساك. يجب أن تشربين ما لا يقل عن لترين من الماء يوميًا وتتبعين نظامًا غذائيًا صحيًا متوازنًا (على سبيل المثال الفاكهة والخضروات والحبوب والخبز الكامل).

عند فتح الأمعاء، فإن أفضل وضع للجلوس فيه هو وضع قدميك على كرسي لرفع ركبتك فوق الوركين (انظر الصورة). هذا يساعد على تقويم أمعائك. حاولي الاسترخاء وإراحة مرفقيك على ركبتك. انفخي بطنك عن طريق أخذ أنفاس كبيرة من البطن - سيساعد ذلك في طرد البراز دون إجهاد. خذي وقتك ولا تستعجلين.

؟ كيف يمكنني تحسين التحكم في المثانة والأمعاء

من المهم القيام بتمارين أرضيه الحوض بأسرع ما يمكن بعد الولادة. هذا يقوي العضلات حول المهبل والشرج ويساعد على الشفاء. لن تكون عضلات أرضيه الحوض لديك قوية جدًا بعد الولادة مباشرة. تُظهر الصورة منظرًا جانبيًا لعضلات أرضيه الحوض.

قد تشعرين في البداية أن لديك إحساسًا ضئيلاً جدًا في أرضيه الحوض لديك، ولكن هذا يجب أن يتحسن كلما مارست تمارينك. إذا لم يتحسن الإحساس، فقد تحتاج إلى مزيد من العلاج مثل العلاج الطبيعي، خاصة إذا كنت تعانين من سلس البول أو البراز. يشمل العلاج الطبيعي تعليمك كيفية الضغط بشكل صحيح وتقوية العضلة العاصرة الشرجية للمساعدة في تقليل السلس.

؟ ما هو سلس البراز

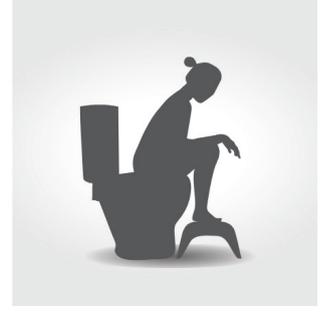
سلس البراز هو عندما تواجهين مشاكل في التحكم في أمعائك. تشمل الأعراض رغبات ملحه مفاجئة لا يمكن السيطرة عليها لإفراغ أمعائك وعدم القدرة على التحكم في إخراج الريح. يمكنك أيضًا تلطيخ نفسك أو تسريب البراز. تلتئم معظم التمزقات من الدرجة الثالثة أو الرابعة تمامًا، ولكن قد تعاني بعض النساء من هذه الأعراض. من المهم التحدث عن أي مخاوف لديك. سيتم إحالة النساء المصابات بسلس البراز إلى فريق متخصص للعلاج، والذي قد يشمل العلاج الطبيعي أو الجراحة.

؟ ماذا يجب أن أتوقع عند العودة إلى الأنشطة اليومية العادية

سيكون تعافي كل امرأة مختلفًا قليلاً، وما يعتبره أنشطة يومية عادية سيختلف أيضًا. إذا كنت قد أصبت بتمزق من الدرجة الثالثة أو الرابعة، فيجب عليك تجنب النشاط الشاق أو رفع الأشياء الثقيلة لمدة ٤-٦ أسابيع. بعد ٤-٦ أسابيع، يمكنك زيادة نشاطك العام تدريجيًا.

قد يكون من الصعب رعاية طفل حديث الولادة والتعافي من عملية جراحية لتمزق العجان. يمكن أن يساعدك الدعم من العائلة والأصدقاء حقًا بينما يتكيف جسمك تدريجيًا ويتحسن. إذا استمرت الأعراض في الظهور بعد ٦ أشهر، فيتعين عليك استشارة أخصائي الرعاية الصحية الخاص بك.

قد يكون التعرض لمضاعفات عند الولادة أمرًا مزعجًا ومقلقًا للغاية، وبالنسبة لبعض النساء، هناك خطر الإصابة باضطراب ما بعد الصدمة (DSTP). بعد التمزق العجاني، إذا كنت تعاني من القلق أو لديك مزاج منخفض أو تشعرين أنك بحاجة إلى دعم إضافي، يجب عليك التحدث إلى أخصائي الرعاية الصحية الخاص بك.



متى يمكنني ممارسة الجنس

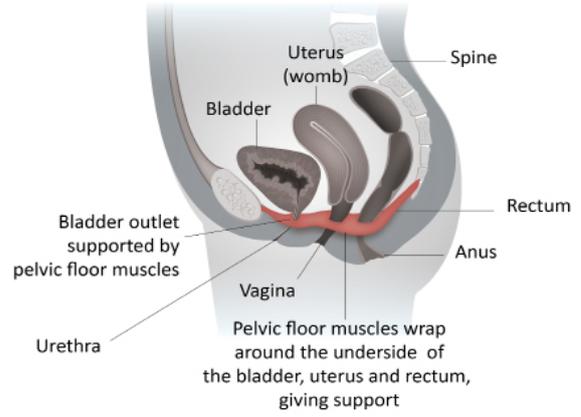
تشعر العديد من النساء بالقلق من فكرة ممارسة الجنس مرة أخرى بعد الولادة، خاصة عندما يعانين من تمزق من الدرجة الثالثة أو الرابعة. مجرد أن تلتئم الغرز ويتوقف النزيف، يمكنك ممارسة الجنس مرة أخرى عندما يكون ذلك مناسبًا لك ولشريكك.

من المهم أن تختاري وتستخدمي وسيلة مناسبة لمنع الحمل حيث من الممكن أن تحملي بعد الولادة بوقت قصير جدًا، حتى قبل الدورة الشهرية. يمكنك مناقشة خيارات منع الحمل مع أخصائي الرعاية الصحية الخاص بك.

قد يساعدك تدليك العجان، إما بمفردك أو مع شريكك، على الشعور براحة أكبر قبل أن تشرعين في ممارسة الجنس مرة أخرى. قد تلاحظين أن المهبل أصبح أكثر جفافًا من المعتاد، خاصة إذا كنت ترضعين طفلك رضاعة طبيعية. قد يكون المزلق القابل للذوبان في الماء مفيدًا.

قد يكون الجنس غير مريح ويبدو مختلفًا في البداية ولكن لا ينبغي أن يستمر الانزعاج. قد تشعرين أنت وشريكك بالقلق، وقد يساعد الحديث عن هذه المشاعر، حيث من المهم أن يشعر كلاكما بالاستعداد والاسترخاء. إذا استمرت معاناتك من الألم أو الانزعاج، فيجب عليك مناقشه هذه المخاوف مع أخصائي

Side view of woman's bladder and related structure



الرعاية الصحية الخاص بك.

؟ ما هي ترتيبات المتابعة التي يجب أن أتوقعها

قد يُعرض عليك موعد متابعة في المستشفى بعد ٦-٢١ أسبوعًا من إنجاب طفلك للتحقق من أن جرحك يلتئم بشكل صحيح. سيتم طرح أسئلة عليك حول ما إذا كان لديك أي مشاكل في التحكم في أمعائك. قد تتم إحالتك إلى أخصائي إذا كان لديك مشاكل ستتاح لك أيضًا الفرصة لمناقشة الولادة وأي مخاوف قد تنتابك.

؟ ماذا عن خطط ولادتي المستقبلية

إذا تعافيت جيدًا ولم تعانين من أي أعراض، فقد ترغبين في التفكير في الولادة الطبيعية. إذا استمرت أعراض تمزق الدرجة الثالثة أو الرابعة، فقد تفضلين التفكير في الولادة القيصرية المخطط لها.

حاليًا، هناك أدلة محدودة على ما إذا كنت في خطر متزايد للإصابة بتمزق آخر من الدرجة الثالثة أو الرابعة. يُقترح أن النساء اللواتي أصبن بتمزق من الدرجة الثالثة أو الرابعة في ولادتهن الأولى لديهن فرصة ٧ إلى ١٠٪ من كل ١٠٠ حالة للإصابة بتمزق مماثل في ولادتهن المهبلية التالية. تشمل عوامل الخطر للإصابة بتمزق متكرر من الدرجة الثالثة والرابعة الولادة بالجفت أو أن يولد طفلك أثقل من ٤ كجم أو أن يكون من أصل آسيوي.

ستمكنين من مناقشة خياراتك للولادات المستقبلية في موعد المتابعة أو في وقت مبكر من حملك القادم. سيستكشف أخصائي الرعاية الصحية الخاص بك تجربتك الفردية وتفضيلاتك حتى تتمكنين من اتخاذ القرار المناسب لك.

اتخاذ القرار

قم بطرح 3 أسئلة



إذا طلب منك اتخاذ قرار، فقد يكون لديك الكثير من الأسئلة التي تريد طرحها. قد ترغب أيضاً في التحدث عن خياراتك مع عائلتك أو أصدقائك. ربما يكون مفيداً كتابة قائمة بالاستفسارات التي تود الحصول على إجابات عليها عند الذهاب إلى موعدك الطبي.

ما هي اختياري؟

كيف أحصل على الدعم لمساعدتي في اتخاذ القرار المناسب لي؟

ما هي إيجابيات وسلبيات كل خيار بالنسبة لي؟

*تستند تقنية أسأل 3 أسئلة إلى أبحاث Shepherd HL وآخرين. 3 أسئلة يمكن للمرضى طرحها لتحسين جودة المعلومات التي يقدمها الأطباء حول اختيارات العلاج: نُجُزَّةٌ تعائريَّةٌ تعليم وتقديم المشورة للمريض، 85-379:84;2011

<https://aqua.nhs.uk/resources/shared-decision-making-case-studies/>

مزيد من المعلومات والدعم

مركز الكلية الملكية لأطباء النساء والتوليد لتمزق العجان: www.rcog.org.uk/tears

الأمهات المصابات بإصابات العضلة العاصرة الشرجية أثناء الولادة: <https://masic.org.uk>

Birth Trauma Association: www.birthtraumaassociation.org.uk

Bladder and Bowel Community: www.bladderandbowel.org

المصادر والتقدير

تم إعداد هذه المعلومات من قبل فريق مشروع OASI Care Bundle Clinical Champions و OASI Care Bundle Project ولجنة معلومات المرضى بالكلية الملكية لأطباء النساء والتوليد (RCOG). ويستند إلى إرشادات RCOG Green-top رقم ٩٢، علاج التمزق العجاني من الدرجة الثالثة والرابعة، المنشور في يونيو/حزيران ٥١٠٢، وعلى آراء الخبراء (مارس ٩١٠٢). تحتوي الإرشادات على قائمة كاملة بمصادر الأدلة التي استخدمناها. يمكنك العثور عليه عبر الإنترنت على:

<https://www.rcog.org.uk/guidance/browse-all-guidance/green-top-guidelines/third-and-fourth-degree-perineal-tears-management-green-top-guideline-no-29/>

تمت مراجعة هذه المعلومات من قبل الجمهور قبل نشرها، ومن خلال الكلية الملكية لأطباء النساء والتوليد الشبكة النسائية (RCOG) ولجنة مشاركة أصوات النساء التابعة للكلية الملكية لأمراض النساء والتوليد (RCOG).