

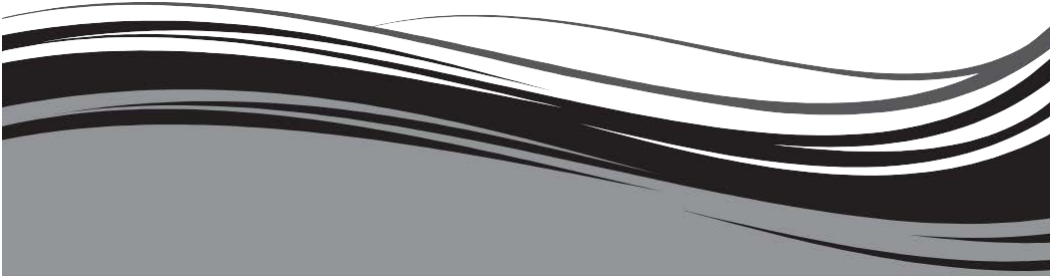
معلومات حول

إصابات الشرج الشرجي بعد الولادة

(Information about Obstetric Anal Sphincter Injuries (OASIS) – Arabic)

المستشفى: _____

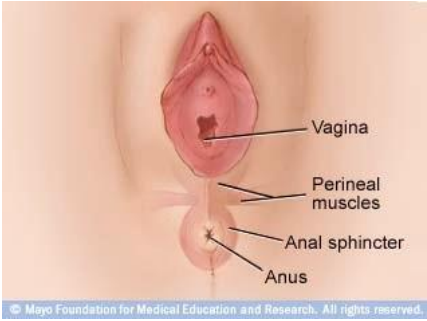
رقم الهاتف: _____



تعرضتِ خلال الولادة لشرخ شرجي. سوف يقدم لك هذا المنشور معلومات حول الشرخ الشرجي بعد الولادة ويحيب عن بعض من أسئلتك. يشكّل هذا المنشور تكميلاً للنصائح والدعم الذي تتلقينه من طبيبتك وممرضة التوليد وأخصائيي العلاج الطبيعي.

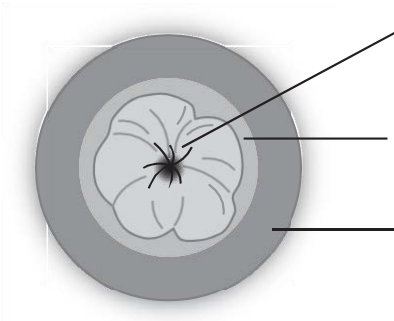
ما هي إصابات الشرخ الشرجي بعد الولادة؟

أغلب إصابات التمزق التي تحدث للنساء خلال الولادة تحدث في المنطقة الموجودة بين المهبل والشرج والمسماة طبيياً بالعجان. الشرخ الشرجي هو تمزق يصيب المهبل والعجان والعضلات المحيطة بالشرج. تُعرف هذه العضلات باسم العاصرة الشرجية.



Vagina	المهبل
Perineal muscles	عضلات العجان
Anal sphincter	العاصرة الشرجية
Anus	الشرج

توجد حلقتان من العضلات المحيطة بالقناة الشرجية، وهي الحلقة الداخلية، والمعروفة باسم العاصرة الشرجية الداخلية، والحلقة الخارجية، والمعروفة باسم العاصرة الشرجية الخارجية.



الشرج
العاصرة الشرجية
الداخلية
العاصرة الشرجية
الخارجية

تعمل كلا العضلتين على التحكم في البراز وخروج الريج من فتحة الشرج.

توجد أنواع مختلفة من إصابات الشرخ الشرجي بحسب المنطقة المتضررة:

تمزقات من الدرجة 3:

توجد أنواع مختلفة من تمزقات الدرجة الثالثة:

- أ3 - وجود تمزق طفيف في عضلات العاصرة الشرجية الخارجية (50% أو أقل)، حيث لا يحدث تمزق في العاصرة الشرجية الداخلية.
- ب3 - وجود تمزق كبير في عضلات العاصرة الشرجية الخارجية (50% أو أكثر)، حيث لا يحدث تمزق في العاصرة الشرجية الداخلية.
- ج3 - ويعني وجود تمزق في عضلات كل من العاصرة الشرجية الخارجية والداخلية.

تمزق من الدرجة 4:

وهو تمزق يشمل العاصرة الشرجية والجلد (الغشاء المخاطي) الذي يبطن القناة الشرجية والممتد إلى باطن المستقيم.

ما مدى شيوع تمزقات الدرجة 3 و4؟

تشير الأدلة إلى أن ما يقرب من 3 إلى 4 نساء من بين كل 100 امرأة (3-4%) يتعرضن لتمزق خلال الولادة.

لماذا تعرضت لتمزق؟

في حال أغلب النساء ليس هناك سبب واضح لحدوث التمزق، غير أن هناك أمورا ترفع من احتمالية حدوث هذه التمزقات.

وهي تشمل:

- الولادة المهبلية الأولى
- كبر حجم الجنين (وزن أكثر من 4 كيلوغرامات، أي ما يقرب من 8½ رطلا)
- انحشار كتفي الجنين خلف عظم العانة، وهي حالة تعرف باسم عسر ولادة الكتف
- السمنة
- الولادة بالملقط
- وضعية الجنين وقت الولادة (الوجه باتجاه العانة)

هل كان من الممكن تجنب حدوث الشرح الشرجي بعد الولادة؟

لا، ففي أغلب الحالات لا يمكننا تجنب أو التنبؤ بحدوث تمزقات. أظهرت الدراسات أنه بالرغم من إجراء بضع الفرج، وهو شق في منطقة العجان وقت الولادة لإفساح المجال لولادة الجنين، إلا أنه لا يمنع حدوث تمزقات من الدرجة 3 أو 4.

ماذا يحدث إذا تعرضت لتمزق؟

سوف تقوم طبيبة بترميم التمزق في غرفة عمليات. سنعطيك مخدرا موضعيا (فوق الجافية أو النخاعي) الذي سيخدر النصف السفلي من جسمك. إذا كنت لا تتحملين التخدير الموضعي، فسوف نعطيك مخدرا عامًا، وهذا يعني أنك ستكونين في حالة تشبه النوم.

سنعطيك سوائل ومضادات حيوية (للتقليل من خطر الالتهابات) عبر الحقن الوريدي.

بعد الترميم

القسطرة - بعد عملية الترميم سنترك قسطرة (أنبوبا) في مثانتك. قد لا تشعرين بالحاجة للتبول إلا بعد زوال مفعول المخدر فوق الجافية أو النخاعي، ومن المهم ألا تتركي مثانتك تمتلئ عن حدها الأقصى. ستزيل ممرضة التوليد القسطرة تبعاً لتعليمات طبيبتك (عادة في آخر نفس اليوم أو صباح اليوم التالي). من المهم التبول خلال ست ساعات بعد إزالة القسطرة، وسوف تقيس ممرضة التوليد كمية البول بعد ذلك.

الألم - سنعطيك أدوية لتخفيف أي ألم أو إحساس بالانزعاج.

مليّات الإمساك - قد نعطيك مليّات البراز لمساعدتك في تسهيل حركة الأمعاء وانتظامها وفي الشفاء. من المهم تجنب حدوث الإمساك عن طريق شرب السوائل بوفرة لأن مسكنات الألم قد تسبب حدوث الإمساك.

المضادات الحيوية - سنعطيك مضادات حيوية لمنع حدوث التهابات. وقد نعطيك مضادات حيوية لأخذها معك إلى البيت.

ملاحظة: لن تتداخل أي من هذه الأدوية مع الرضاعة الطبيعية.

الغرز - سوف تذوب الغرز تلقائياً من دون الحاجة إلى إزالتها، غير أن ذلك قد يستغرق 3 أشهر.

الاعتناء بمنطقة العجان

نظفي منطقة العجان من 3 إلى 4 مرات في اليوم. احرصى دائما على تجفيف المنطقة برفق مع المسح من الأمام إلى الخلف لتفادي نقل البكتيريا من المستقيم إلى منطقة المهبل. من المهم جدا كذلك تنظيف منطقة العجان بعد التبرز.

غيّري الفوط الصحية بعد كل أربع ساعات للحفاظ على نظافة الجرح ما أمكن. **حافظي على راحتك** - استلقي للاستراحة بين 20 و40 دقيقة كل بضع ساعات خلال اليومين أو الأربعة أيام الأولى، لأن ذلك سيساعدك على الشفاء. قد تجدين الراحة في وضع مخدة بين ركبتيك.

عند إرضاع وليدك غيري وضعية جلوسك واستلقي من حين لآخر للتخفيف من الألم.

السوائل - اشربي ما لا يقل عن لتر ونصف إلى لترين من السوائل في اليوم.

حركة الأمعاء - حافظي على ليونة البراز وحاولي عدم إجهاد نفسك عند التبرز واتبعي النصائح أدناه.

ما هي أفضل طريقة للتبرز؟

سوف يخبرك أخصائي العلاج الطبيعي بكيفية التبرز الصحيحة.

الوضعية:

- اجلسي وميلي إلى الأمام
- مع الاحتفاظ بالظهر مستقيما
- باعدي بين ساقيك
- مع وضع الساعدين على ركبتيك
- ضعي قدميك على مقعد صغير إذا دعت الضرورة



مسند الأقدام

- أرخي فكيك (مع فتح الشفتين والمباعدة بين الأسنان العلوية والسفلية)
- ادفعي أسفل بطنك إلى الأمام
- حافظي على شكل "الإجاصة" هذا لمدة 5 إلى 10 ثواني مع التنفس بهدوء

قد يساعدك دعم الغرز بفوطة صحية نظيفة عند التبرز. ستشعرين الآن بالعاصرة الشرجية تنفتح. ارفعي عضلات قاع الحوض بعد الانتهاء.

تمارين تقوية عضلات قاع الحوض:

بما أنك تعرضت لتمزق كبير، فمن المحتمل أن تحسّي بالانزعاج وتصابي كذلك بسلس البول والبراز الآن وفي المستقبل. سوف تساعدك تمارين تقوية عضلات قاع الحوض في منع ذلك من الحدوث وفي عملية الشفاء. سوف يراك أخصائي العلاج الطبيعي خلال إقامتك في المستشفى وسيخبرك بتمارين تقوية قاع الحوض ويعطيك منشورا يوضّح كيفية القيام بهذه التمارين.

ما الذي ينبغي أن أفعله بخصوص العلاقة الحميمة؟

ننصحك بالانتظار إلى أن يتوقف النزيف وتلتئم الأنسجة قبل الانخراط في علاقة حميمة، وبعدها يمكنك ذلك إذا شعرت أنك جاهزة. تأكدي من اتخاذ احتياطات منع الحمل.

عند الانخراط في العلاقة الحميمة من جديد، قد تحتاجين إلى مزلاقات المهبل لأن الأنسجة الحساسة قد تكون مؤلمة، غير أن ذلك يتحسن مع الوقت. قد تجعل بعضُ الوضعيات الجنسَ مريحاً أكثر.

ما هي الآثار طويلة المدى للشرخ الشرجي بعد الولادة؟

تتعافى أغلب النساء (8 من بين كل 10 نساء، بنسبة ما يقرب من 80%) بالكامل وتختفي لديهن الأعراض بعد سنة واحدة.

من الشائع وجود أعراض مؤقتة، وخصوصاً في الأشهر القليلة الأولى، وهي تشمل:

- الألم والإحساس بالانزعاج حول مكان الغرز ومنطقة العجان.
 - الإحساس بالحاجة للذهاب إلى الحمام بسرعة لتفريغ أمعائك بصورة عاجلة.
- بالنسبة لبعض النساء تستمر هذه الأعراض لمدة طويلة وتحتاج لعلاج إضافي، مثل العلاج الطبيعي المتخصص.

هل سألتقى متابعه طيبة؟

سنقدم لك موعداً في العيادة بعد حوالي 3 إلى 6 أشهر. سنكشف عليك خلال ذلك لتتحقق من عملية الشفاء ونسألك عن وجود أية أعراض. كما سنتناقش الطبية معك خياراتك المتعلقة بالولادة في حملك القادم.

هل يمكنني محاولة الولادة طبيعياً في المرة القادمة؟

يعتمد هذا على عدد من العوامل. ستحتاجين إلى مناقشة هذا الأمر مع أخصائية الولادة الخاصة بك في حملك القادم.

إذا زالت الأعراض وتعافت الأنسجت كلياً، فإن إمكانية الولادة مهلبيا تبقى قائمة. إذا لم يكن الأمر كذلك، فسيناقتش أطباؤك إمكانية الجراحة القيصرية معك (إذا كنت تعانين من السمنة فقد يؤثر ذلك على خياراتك فيما يخص نوع الولادة). كما سيعتمد ذلك كذلك على كيفية سير حملك القادم.

تجميع البيانات

من أجل ضمان تقديم أفضل رعاية ممكنة لمرضانا، نقوم بتدقيق ومراجعة نتائجنا باستمرار. قد يتم تجميع بعض من بياناتك لهذا الغرض، بشكل مجهول الهوية، أي أننا نشطب المعلومات الدالة على هويتك مثل الإسم وتاريخ الميلاد. قد نرؤد زملاءنا بنتائج عمليات التدقيق والمراجعة خلال اللقاءات التعليمية أو نقدمها للمجلات العلمية.

أين يمكنني الحصول على مزيد من المعلومات؟

تقدم هذه المواقع الإلكترونية معلومات مفيدة

- المؤسسة الوطنية للولادة www.nct.org.uk
- الكلية الملكية لأطباء النساء والتوليد
www.rcog.org.uk
- المعهد الوطني للصحة وت فوق الرعاية
www.nice.org.uk

إذا كانت لديك أية أسئلة أو دواعي قلق، يرجى الاتصال بممرضة التوليد أو الزائر الصحي أو طبيبة الأسرة.

تستند هذه المعلومات إلى الخطوط التوجيهية 'إدارة التمزقات من الدرجة الثالثة والرابعة' للكلية الملكية لأطباء النساء والتوليد.