

هبوط الأعضاء التناسلية عند المرأة الفرزجة النسائية: ما فائدتها؟ كيف يتم استعماله؟

لديك هبوط في الأعضاء التناسلية، ويُسمى أيضًا «نزول الأعضاء» في اللغة المتداولة
لقد وصف لك الطبيب استخدام (pessaire)
تهدف هذه النشرة إلى تزويدك بالمعلومات حول هذا الجهاز وكيفية استعماله. (pessaire) الفرزجة
«تُكمل هذه المعلومات النشرة المخصصة للمريضات بعنوان: «هبوط الأعضاء التناسلية عند المرأة: حلول لعلاجها
التي يمكن لطبيبك أن يقدمها لك أثناء الاستشارة

ماهو pessaire

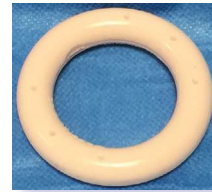
هي جهاز يُوضَع داخل المهبل بهدف دعم الأعضاء الحوضية (المثانة، المستقيم، الرحم) والمحافظة عليها في مكانها الطبيعي
يمكن استعمال الفرزجة في الحالات التالية
عند الإصابة بهبوط الأعضاء التناسلية؛
عند حدوث تسرب للبول أثناء الجهد (مثل ممارسة النشاط البدني، البستنة، الأشغال اليدوية، السعال، الضحك...)
بشكل مؤقت خلال فترة الحمل
تُعتبر الفرزجات فعّالة: ففي 70% إلى 80% من الحالات، تُخفّف بشكل شبه فوري من الإحساس بوجود كتلة في المهبل المصاحب
لهبوط الأعضاء التناسلية
كما أنها غير جراحية ولا تسبب إلا القليل من الآثار الجانبية
ويمكن استخدامها مع تمارين إعادة تأهيل عضلات العجان (عضلات قاع الحوض)

كيف يتم اختيار

سيتم اختيار المناسب لك بالتشاور معك من قبل طبيبك، أو القابلة، أو أخصائي العلاج الطبيعي أثناء الاستشارة
توجد فرزجات مصنوعة من اللاتكس وأخرى من السيليكون. وغالبًا ما يُفَضَّل استعمال السيليكون لأنه أكثر متانة وطويل الأمد

توجد أشكال مختلفة من الفرزجات. وأكثرها شيوعًا هي الفرزجة
«على شكل حلقة، أو مكعّب، أو «دونات»
في بعض الحالات عند وجود تسرب للبول أثناء الجهد (Dish) « كما يمكن
استخدام فرزجة على شكل «طبق»

Pessaire anneau



Pessaire cube



Pessaire Donut



Pessaire Dish



بشكل عام، يمكن استعمال الفرزجة لعدة سنوات
(من سنتين إلى ثلاث سنوات)
ويجب استبدالها إذا طرأ عليها أي تغيير في الشكل
مثل ظهور تشققات أو كسور

توجد أيضًا مقاسات مختلفة من الفرزجات، وذلك لتناسب مع جسمك
قد تكون هناك حاجة إلى إجراء عدة محاولات قبل العثور على الفرزجة
الأنسب لك

لفرزجة المناسبة هي تلك التي لا تُشعر بوجودها بعد وضعها، ولا تسبب
أي إزعاج أثناء القيام بالأنشطة اليومية.
معظم النساء ينسین أنهن یضعن فرزجة



كيف يتم وضع

يتم في الغالب وضع الفرزجة لأول مرة من طرف طبيبك أثناء الاستشارة.
بعد ذلك، يمكنك التعامل معها بنفسك من أجل تنظيفها

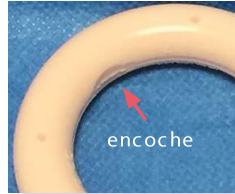
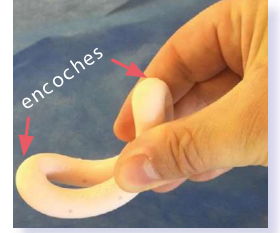
بعد أن تستلقي على ظهرك، أو تقفي مع وضع قدم واحدة على الكرسي،
أو تتخذي وضعية القرفصاء الخفيفة

في حالة استخدام فرزجة على شكل حلقة أو مكعب، قومي بثنيتها بين
الإبهام والسبابة باستعمال يديك المهيمنة (اليمنى إذا كنت تستعملين اليد
(اليمنى)، أو اليسرى إذا كنت تستعملين اليد اليسرى

Pessaire cube plié



Pessaire anneau plié



في حالة الفرزجة على شكل حلقة، من الضروري
ثنيتها عند مستوى الشقوق

يديك غير المهيمنة، قومي بإبعاد الشفرين الصغيرين، ثم أدخلي الفرزجة
في المهبل باليد الأخرى (اليد المهيمنة). وإذا شعرت بأنها تزعجك، يمكنك
دفعها إلى الداخل باستعمال إصبعك

إدخال الفرزجة



جب أن تستقر الفرزجة خلف عظم العانة
(وهو عظم الحوض الموجود أمام المثانة)

كيف أنزعه؟

في حالة فرزجة المكعب

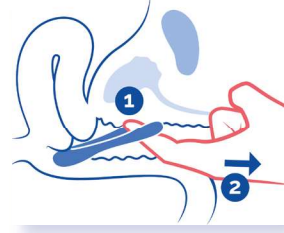
① استعملي الخيط، دون شدة، لممارسة سحب خفيف على إحدى تجاويف الفرزجة من أجل إدخال الهواء وفك الشفط

أو:

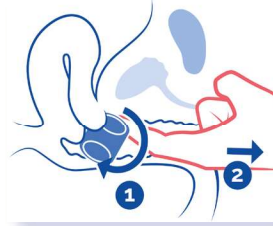
أتبعي الخيط بسبابتكِ حتى تصلين إلى الفرزجة، ثم مرّري السبابة بين الفرزجة وجدار المهبل لإلغاء تأثير الشفط، أو اضغطي على إحدى تجاويف الفرزجة مع سحب الخيط بلطف من أحد الجوانب لفك الشفط.
بعد ذلك، أمسكي الفرزجة واسحبها برفق حتى تتم إزالتها.

(أو الدونات Dish أو الطبق) في حالة فرزجة الحلقة:
علّقي الفرزجة بسبابتكِ.
اسحبها برفق حتى تخرج بالكامل.

إزالة فرزجة المكعب



إزالة فرزجة الحلقة



متى أضع الفرزجة؟

يمكن استعمال الفرزجة بشكل مستمر (يوميًا) أو بشكل متقطع (على سبيل المثال أثناء ممارسة الأنشطة البدنية)

هل من الممكن ممارسة العلاقة الزوجية مع وجود الفرزجة؟
وهل هناك أنشطة يُنصح بتجنبها؟

من الممكن ممارسة العلاقة الزوجية دون الحاجة إلى إزالة الفرزجة، وذلك في حالة فرزجة الحلقة.
أما بالنسبة للأنواع الأخرى من الفرزجات (المكعب، الدونات، الطبق)، فإنها لا تترك مساحة كافية داخل المهبل، لذا يجب نزعها قبل العلاقة.

يمكنك أيضًا الاحتفاظ بالفرزجة أثناء الدورة الشهرية، خاصةً إذا كانت فرزجة الحلقة.
أما في حالة فرزجة المكعب أو الدونات، فيجب تنظيفها كل 4 إلى 6 ساعات.

قد يكون من الصعب استعمال السدادة القطنية (تامبون) مع وجود الفرزجة. يمكن استعمالها مع فرزجة الحلقة، لكنها لن تثبت في حالة فرزجة المكعب.

من الممكن الاحتفاظ بالفرزجة أيًا كانت الأنشطة البدنية التي تقومين بها، حتى عند السباحة.

كيف يتم الاعتناء بالفرزجة؟ وما المتابعة اللازمة؟

بعد أول وضع للفرزجة، يُبرمج عادةً فحص مراقبة بعد مدة تتراوح بين شهر و3 أشهر عند الطبيب.

إذا كنتِ تتولين بنفسك التعامل مع الفرزجة، يكفي تنظيفها بالماء والصابون، ولا داعي لتعقيمها.

من المعتاد إزالة وتنظيف فرزجة المكعب يوميًا.
أما فرزجة الحلقة فيمكن تركها في مكانها لعدة أسابيع أو حتى عدة أشهر. ويعتمد تكرار التنظيف على سهولة تعاملكِ معها.
مرة كل أسبوع، أو كل 15 يومًا، أو أكثر (لكن على الأقل مرة كل 4-6 أشهر) :

إذا لم تتولي ذلك بنفسك، سيقوم طبيبك بتنظيم متابعة كل 4-6 أشهر. أما إذا كنتِ قادرة على التعامل مع الفرزجة بنفسك، فستكون متابعة سنوية كافية،

يمكن أن يساعد استخدام الإستروجين الموضعي أو الكريمات التي تحتوي على حمض الهيالورونيك في تحسين تحمّل الفرزجة عند الاستعمال طويل الأمد، وقد يقترح طبيبك ذلك عليك، خصوصاً إذا كنتِ في سن انقطاع الطمث (سن اليأس).

إلى متى يمكن استعمال الفرزجة؟

يمكن استعمال الفرزجات المصنوعة من السيليكون لعدة سنوات (حوالي سنتين إلى ثلاث سنوات) ويجب استبدالها إذا ظهر عليها تغيير في الشكل مثل التشققات أو الكسر. أما الفرزجات المصنوعة من اللاتكس فلها مدة صلاحية أقصر مقارنةً بتلك المصنوعة من السيليكون.

ما هي السلبية أو الآثار الجانبية المحتملة؟

من الطبيعي أن تلاحظي إفرازات مهبلية عند استعمال الفرزجة. قد تكون هذه الإفرازات أكثر غزارة من السابق، حسب العلاج الموضعي المرافق للفرزجة. إذا أصبحت هذه الإفرازات ذات رائحة كريهة أو سببت حكة، يجب مراجعة الطبيب.

قد تنزل الفرزجة نحو فتحة المهبل أثناء الأنشطة اليومية أو ممارسة الرياضة. وفي بعض الأحيان قد تسقط، خاصة عند التبرز أو عند بذل مجهود قوي. لتفادي هذا المشكل، من الضروري محاربة الإمساك (من خلال نصائح غذائية وصحية، وضعية صحيحة عند استخدام المرحاض، أو استخدام ملينات عند الحاجة).

لا يجب أن تسبب الفرزجة أي صعوبة في إفراغ المثانة.

علاج هبوط الأعضاء عبر إعادة وضعها بالفرزجة قد يُظهر وجود تسربات بولية كانت مخفية بسبب الهبوط. في هذه الحالة، يمكن اقتراح نوع آخر من الفرزجات.

ما هي المضاعفات المحتملة؟

المضاعفات ليست شائعة، لكنها تستدعي استشارة طبيبك عند حدوثها: وقد تشمل:

نزيف نتيجة تآكل في جدار المهبل؛

التهابات أو إفرازات ذات رائحة كريهة؛

آلام؛

انحشار الفرزجة داخل أنسجة المهبل (في حالة إهمالها وعدم المتابعة الطبية)

لا يوجد أي خطر للإصابة بالسرطان بسبب استعمال الفرزجة.

الفرزجة يجب ألا تُسبب ألماً، ولا ينبغي أن تُعيق التبول.

تمت كتابة هذه النشرة من طرف الدكتورة آن-سيسيل بيتسوفراتو، بالتعاون مع فريق العمل الخاص بتوصيات الهيئة العليا بعنوان: «هبوط الأعضاء التناسلية عند المرأة: التكفل العلاجي - يونيو 2021»، وتمت مراجعتها من طرف (HAS) للصحة مجموعة من المريضات ومستخدمات النظام الصحي

جميع منشوراتنا متاحة للتنزيل على الموقع www.has-sante.fr