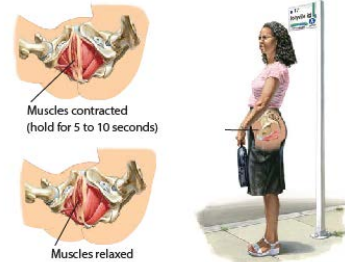


มดลูก กระเพาะปัสสาวะ ไส้ตรงเป็นอวัยวะใกล้เคียงกับช่องคลอดจึงสามารถดันตัวหรือหย่อนผ่านช่องนี้ได้ มดลูกหย่อน กระเพาะปัสสาวะหย่อนหรือ cystocele ไส้ตรงหย่อนหรือrectocele เกิดจากที่กล้ามเนื้ออวัยวะหย่อนมาผ่านช่องคลอด ไส้ตรงหย่อนพบมากในหญิงมากกว่าชาย

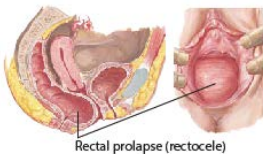
สาเหตุ

สาเหตุหลักๆเกิดจากการคลอดบุตรเพราะมีผลต่อความตึงของกล้ามเนื้อเชิงกราน อายุหรือช่วงวัยหมดประจำเดือนมีผลต่อการหย่อน รวมถึงฮอร์โมนเอสโตรเจนที่มีผลต่อการตึงตัวของกล้ามเนื้อใกล้เคียงกระเพาะปัสสาวะ ไส้ตรง ช่องคลอด และลดลงเมื่อเข้าสู่วัยหมดประจำเดือน การยกของหนัก น้ำหนักเกิน ใอเป็นเวลานาน การหดรั้วตัวของลำไส้เคลื่อนตัว หรือมะเร็ง ทำให้เกิดการหย่อนของกล้ามเนื้อได้



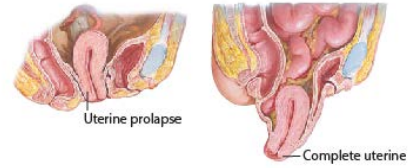
อาการ

เคสรุนแรงน้อยถึงปานกลางอาจเกิดแรงแดันในช่วงท้อง ปวดหลังล่าง ปวดหน่วงอวัยวะเหมือนจะหลุดออกมา ปัสสาวะเล็ด โดยเฉพาะตอนไอ จาม หัวเราะ ซึ่งไส้ตรงหย่อนเกิดจากปัญหาลำไส้ เคสที่หย่อนรุนแรง จะรู้สึกแน่นๆในท้องน้อยหรือเป็นก้อน หายไปเมื่อนอนราบ ปัญหาเรื่องปัสสาวะ การเคลื่อนตัวของลำไส้ผิดปกติ เจ็บอวัยวะเชิงกราน ไม่สบายท้อง แสบอวัยวะเมื่อปัสสาวะ มีปัญหาหาคณะร่วมเพศ



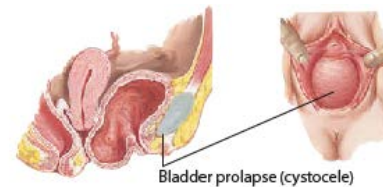
วินิจฉัย

จากการตรวจร่างกาย รวมถึงตรวจภายใน ตรวจเลือด ปัสสาวะ ทำ อัลตราซาวด์ cystourethrogramคือการถ่ายภาพรังสีระหว่างปัสสาวะเพื่อลักษณะกระเพาะปัสสาวะ



รักษา

ถ้าอวัยวะภายในหย่อนมากควรได้รับการรักษา หากอาการเล็กน้อยถึงปานกลางแค่เพียงสังเกตอาการและหลีกเลี่ยง การก้มงอ ยกของหนัก ไอ จาม กินอาหารที่มีกากใยสูง พิกขมิบช่องคลอด และออกกำลังกายที่ช่วยเพิ่มความแข็งแรงให้กระเพาะปัสสาวะและช่องคลอด หากทำทั้งหมดแล้วไม่เกิดผล ก็เปลี่ยนมาเป็นการใช้อุปกรณ์ที่ใช้สำหรับสอดในช่องคลอดเพื่อพยุงอวัยวะในอุ้งเชิงกรานที่หย่อน หากไม่ได้ผลอีก ก็ควรต้องผ่าตัด หลีกเลี่ยงหมดประจำเดือน กินฮอร์โมนทดแทน



ควรไม่ควร

- ✓ ควรพิกขมิบเมื่อต้องยกของหนัก ไอ จามหรือหิวระะ
- ✓ ควรแจ้งแพทย์หากมีปัญหาการปัสสาวะ เลือดออกทางช่องคลอด หรือปลอกที่ใส่ในช่องคลอดแล้วหลุดออกมา
- ✓ ควรกินอาหารที่มีประโยชน์มีกากใย ผลไม้ และดื่มน้ำมากป้องกันการก้มงอ
- ✓ ควรรักษาการไอเรื้อรัง ไม่ควรสูบบุหรี่
- ✓ ควรรักษาน้ำหนักให้ได้ในมาตรฐาน



✗ ไม่ควรยกของหนัก