

المخلص العربي

هبوط الرحم يعني ارتخاء أربطة الرحم وضعف العضلات المساندة له. ولقد أشارت منظمة الصحة العالمية أن إعاقة الأمهات الناجمة عن مضاعفات الولادة شديدة وقد تؤثر على النساء في جميع أنحاء العالم بنسبة 15 - 20 مليون كل عام. وتشمل هذه الإعاقة تشمل هبوط الرحم، والناسور، وسلس البول وتلف الأعصاب والاكنتاب والعقم.

تعد العناية الذاتية للفرد من أهم وسائل الحفاظ على الصحة وتتمثل في الأنشطة والممارسات الصحية السليمة كممارسة الرياضة والتغذية السليمة والنظافة الشخصية والعلاج وجميع الأنشطة الجسمانية التي تحافظ على حالة الفرد الجسمانية والعقلية والنفسية الصحية السليمة والتي تحميها من الأمراض.

هدف الدراسة:- تأثير الدليل الإرشادي على تخفيف أعراض الدرجة الأولى من الهبوط الرحمي.

فرضية بحث: أغلبية النساء ليس لديهن معلومات تجاه أعراض الهبوط الرحمي ولا يستطعن القيام بالعناية الذاتية الصحيحة للوقاية من حدوثها.

عينة البحث ومكان الدراسة: اشتملت عينة البحث على 100 سيدة متزوجة وفي سن الانجاب وتم تشخيصها بالدرجة الأولى من الهبوط الرحمي وخالية من الأمراض الأخرى يترددن على العيادة الخارجية لأمراض النساء بمستشفى جامعة بنها.

طريقة و أدوات البحث: - استمارة استبيان صممت خصيصا لهذا الغرض وتشتمل :

معلومات ديموجرافية : (السن و التعليم و الوظيفة)

التاريخ الانجابى: (عدد مرات الحمل والولادة وشق العجان)

الجزء الثانى:معلومات السيدات تجاه الهبوط الرحمي وأسبابه وعوامل الخطر وأعراضه والعلاج وطرق الوقاية .

الجزء الثالث: دليل ارشادي مكتوب باللغة العربية و يتضمن كل ما يخص الهبوط الرحمي. وعلاجه كما يشتمل على الطرق التي تساعد على تخفيف الأعراض (تجنب الامساك وعلاج الكحة وتجنب الحرق وممارسة التمارين ومنها تمرين كيجل).

لقد أبرزت نتائج البحث الأتى:

أكثر من ثلاثة أرباع العينة ليس لديهن معلومات عن الهبوط الرحمى ولا يمارسن تمارين ولا يتبعن العادات الصحية السليمة لتخفيف أعراض الدرجة الأولى للهبوط الرحمى قبل تطبيق الدليل الإرشادى.

هناك تحسن كبير فى درجة المعرفة لدى معظمهن تجاه الهبوط الرحمى وبعضهن مارسن (تمارين كيجل) حيث كان لها تأثير ايجابى على تخفيف الأعراض والبعض الأخرى مارسن العادات الصحية السليمة ومن ثم كانت النتيجة أن هناك تحسن فى قوة العضلات واختفاء الأعراض لدى معظم عينة الدراسة بعد تطبيق الدليل الإرشادى.

توصيات البحث :

تطبيق الدراسة على عينة أكبر فى أماكن أخرى.