

تعليم المريض / مقدم الرعاية

كيفية استخدام الموسّع المهبلي

تساعدك هذه المعلومات في التعرف على الموسّعات المهبلية وكيفية استخدامها في العلاج بالموسّع المهبلي.

بعد انقطاع الطمث، يصبح المهبل أضيق وأقصر وأكثر جفافاً وأقل مرونة. وقد تبدأ هذه الحالة في وقت مبكر إذا كنت قد تلقيت علاجات السرطان أو خضعت لجراحة لخفض مخاطر الإصابة بالسرطان. يمكن أن يساعدك استخدام موسّع مهبلي وبدء العلاج بالموسّع المهبلي على التكيف مع هذه التغيرات.

نبذة عن الموسّعات المهبلية

الموسّع المهبلي هو عبارة عن أداة شبيهة بالأنبوب تُستخدم لتوسيع المهبل. تأتي الموسّعات المهبلية على هيئة أطعم وتتنوع أحجامها بين الصغيرة (بحجم الإصبع تقريباً) والكبيرة. بعض الأطعم تكون مزودة بمقبض لتسهيل الإمساك بالموسّع أثناء استخدامه (انظري الشكل 1).



الشكل 1. طقم الموسّع المهبلي

ستبدأين العلاج بالموسّع المهبلي باستخدام أصغر موسّع في الطقم ثم تقومين بزيادة حجم الموسّع تدريجياً كلما شعرت براحة أكبر.

يُفضّل في كثير من الأحيان استخدام موسّعات قوية مصنوعة من البلاستيك الصلب، وليس الموسّعات الأكثر ليونة والمصنوعة من السيليكون. وهذا لأن الموسّعات البلاستيكية القوية تعمل

على تحريك وشد العضلات المحيطة بالمهبل (عضلات قاع الحوض) أفضل من الموسّعات المصنوعة من السيليكون. ربما يعطيك مقدم الرعاية الصحية طقماً في العيادة (مثل Amielle® Comfort)، أو يمكنك شراء الطقم الخاص بك (مثل الموسّعات المهبليّة البلاستيكية الصلبة Soul Source™ أو الموسّعات المهبليّة المرنة VuVa™).

ويمكنك شراء هذه الأطقم عبر الإنترنت:

- Amielle® Comfort: www.vitalitymedical.com/amielle-vaginal-dilators.html?srsId=AfmBOorf8YPTPHLDgUKzclH1irH6c0mVXQekaW_Do3oakzxh6xKUy1nn
- الموسّعات المهبليّة البلاستيكية الصلبة: Soul Source™ www.soulsource.com/collections/rigid-plastic-vaginal-trainers
- الموسّعات المهبليّة المرنة: VuVa™ www.vuvatech.com/collections/non-magnetic-dilators

نبذة عن العلاج بالموسّع المهبلي

يمنع العلاج بالموسّع المهبلي تضيق المهبل أكثر مما ينبغي. ويمكن أن يساعد أيضاً على مرونة المهبل. هذه الأشياء:

- تساعد مقدم الرعاية الصحية على إجراء اختبار الحوض الكامل. خلال هذا الاختبار، يفحص مقدم الرعاية الصحية منطقة الفرج والأعضاء التناسلية الداخلية.
 - تساعد على أن يكون الإيلاج المهبلي أكثر راحة. وهذا بدوره يجعل اختبارات الحوض أسهل بالنسبة لك. كما يمكن أن يمنحك الشعور براحة أكبر أثناء النشاط الجنسي.
- تعتمد الفترة الزمنية المطلوبة للعلاج بالموسّع المهبلي على عدة أمور: يمكنك الاستمرار في العلاج طالما كنت تحتاجينه. تحدثي مع مقدم الرعاية الصحية الخاص بك بشأن المدة المناسبة لك.

كيفية العلاج بالموسّع المهبلي

اختاري وقتاً مناسباً ومكاناً هادئاً حيث يمكنك التواجد بمفردك. >ولي اختيار مكان مريح تشعرين فيه بالاسترخاء، مثل غرفة نومك. اجعلي عضلات قاع الحوض في حالة استرخاء وخذي 10 أنفاس عميقة قبل البدء. إذا لم تكوني على دراية بعضلات قاع الحوض لديك، فأقراي تمارين قاع الحوض للإناث [www.mskcc.org/ar/cancer-care/patient-education/pelvic-floor-muscle-\(kegel-exercises-females\)](http://www.mskcc.org/ar/cancer-care/patient-education/pelvic-floor-muscle-(kegel-exercises-females)).

ابدأي باتخاذ وضعية مريحة.

1. استلقي على ظهرك مع وضع قدميك بشكل مسطح على السرير أو الأريكة وثني ركبتيك قليلاً.
2. باعدي بين ساقيك بحيث تكون المسافة بينهما ممثلة لعرض كتفك. إذا واجهت صعوبة في ذلك، فيمكنك وضع وسدين أسفل ركبتيك لدعمهم.
3. تأكدي أن بإمكانك لمس فتحة المهبل بيدك بسهولة. استخدمى مرآة يدوية لرؤية فتحة المهبل عند اللزوم.

بمجرد شعورك بالراحة، خذي بعض الأنفاس العميقة ببطء داخل البطن. يمكنك أيضاً ممارسة تمرين كيجل (شد وإرخاء عضلات قاع الحوض). تسعد هذه الأمور على إرخاء عضلات قاع الحوض وتسهيل إدخال الموسّع. إذا لم تكوني على دراية بكيفية أداء تمرين كيجل، فاقراي تمرين قاع الحوض للإناث (www.mskcc.org/ar/cancer-care/patient-education/pelvic-floor-muscle-kegel-exercises-females).

استخدام الموسّع المهبل

يمكنك استخدام الموسّع المهبل ببساطة. ولن يسبب أي ألم إذا تم استخدامه ببطء و برفق. تستغرق العملية حوالي 10 إلى 15 دقيقة.

ابدأي بالموسّع الأصغر حجمًا في طقم الموسّعات المهبليّة. يجب أن يكون الموسّع محكمًا ولا يجب أن يسبب أي ألم. إذا لم تشعري بأي ضغط عند إدخال الموسّع، فربما تحتاجين لاستخدام حجم أكبر. اقراي قسم "زيادة حجم الموسّع" لمعرفة المزيد.

1. ضعي مادة تزيق مائية (مثل Astroglide® أو K-Y®) على الموسّع وعلى فتحة المهبل. فهذا يسعد على انزلاق الموسّع إلى داخل المهبل بسهولة.

○ تجنبي استخدام الجِل السائل (Vaseline®). فقد يسبب التهيج.

○ تجنبي استخدام الزيت ومواد التزيق المحتوية على السيليكون. حيث لا يمكن إزالتها عن الموسّع بسهولة.

2. أدخلي الطرف المستدير للموسّع ببطء إلى داخل المهبل من خلال الضغط عليه برفق.

○ أدخلي الموسّع دائمًا بشكل مستقيم باتجاه العمود الفقري أو بزاوية منخفضة قليلاً، مثلما الحال عند إدخال السدادة القطنية.

○ واصلِي إدخال الموسّع ببطء حتى يساورك شعور بسيط بعدم الراحة أو شد العضلات، ثم توقفي. لا تُدخلي الموسّع بقوة أبدًا. توقفي إذا شعرت بالألم.

3. مارسي مجموعة من تمرين كيجل. فهذا يسعد على استرخاء عضلات قاع الحوض وإدخال الموسّع لمسافة أبعد قليلاً.

- سيضيق المهبل عندما تنقبض عضلات قاع الحوض لديك ويتسع قليلاً عند إرخائه. ربما يكون من الأسهل إدخال الموسّع لمسافة أبعد عند إرخاء العضلات.
- إذا كان لا يزال من الصعب إدخال الموسّع بعد أداء تمرين كيجل، فجربي التنفس بعمق عدة مرات. بعد ذلك ركزي مجدداً على إرخاء عضلات قاع الحوض وجربي إدخال الموسّع لمسافة أبعد قليلاً.
- ولا داعي للقلق إن لم تتمكني من إدخال الموسّع بالكامل. قد يصعب أحياناً إدخال موسّع كبير الحجم (مثل الحجم 4 أو 5). وهذا أمر طبيعي. فبمرور الوقت، ربما تتمكني من إدخال الموسّع لمسافة أبعد قليلاً. إذا كنت لا تزالين غير قادرة على إدخال الموسّع، فتحدثي مع مقدم الرعاية الصحية.
- 4. حرّكي الموسّع برفق داخل المهبل لمدة 5 إلى 10 دقائق. استخدمي مدة تزليق إضافية عند اللزوم خلال هذه العملية.
- ادفعي الموسّع برفق للداخل والخارج. تهدف هذه الخطوة لزيادة طول المهبل.
- أديري الموسّع برفق على هيئة دوائر واسعة في الجزء الخلفي والأوسط من المهبل وعند فتحة المهبل. تهدف هذه الخطوة لزيادة عرض المهبل.
- قد يكون من المفيد محاولة استخدام الموسّعات المهبليّة بأكثر من حجم واحد. على سبيل المثال، يمكنك استخدام موسّع أكبر حجمًا عند فتحة المهبل وموسّع أصغر في مسافة أبعد داخل المهبل حتى تتمكني من استخدام الموسّع ذي الحجم التالي بالكامل.
- 5. أخرجي الموسّع من المهبل.

بعد استخدام الموسّع المهبلي

- اغسلي الموسّع المهبلي بماء ساخن وصابون. جففيه بمنشفة نظيفة أو منشفة ورقية. احفظيه حسب التعليمات في طقم الموسّعات.
- قد تصابين ببعض النزيف المهبلي البسيط أثناء استخدام الموسّع أو بعد الانتهاء من استخدامه. وهذا الأمر طبيعي. قد يتعين عليك ارتداء بطانة ملابس داخلية بعد العلاج بالموسّع المهبلي. إذا أصبت بنزيف غزير لدرجة أن يؤدي إلى تشبّع الفوطه الصحية، أو إذا استمر النزيف لمدة تزيد على يوم واحد، فاتصلي بمقدم الرعاية الصحية.
- إذا كنت تصابين كثيراً بعدوى في المسلك البولية، فقد تحتاجين للتبول بعد استخدام الموسّع.
- إذا كنت لديك أية أسئلة أو تواجهين أية مشكلات، فتحدثي مع مقدم الرعاية الصحية خلال الموعد التالي.

زيادة حجم المُوسَّع

الهدف من العلاج بالمُوسَّع المهبلي هو زيادة حجم المُوسَّعات المستخدمة تدريجيًا. إذا كان بإمكانك إدخال مُوسَّع بحجم معين بالكامل في المهبل دون الشعور بأي إزعاج، فينبغي عليك البدء في استخدام مُوسَّع أكبر بالحجم التالي. والهدف هو إدخال المُوسَّع الأكبر حجمًا دون أي شعور بالانزعاج قدر الإمكان. تساعدك زيادة الحجم بمرور الوقت على إجراء اختبارات الحوض أو ممارسة العلاقة الحميمة أو كليهما براحة أكبر.

متى تلجئ للعلاج بالمُوسَّع المهبلي

ينبغي عليك العلاج بالمُوسَّع المهبلي 3 إلى 4 مرات أسبوعيًا، ولكن تجنب إجراءه يومين أو أكثر على التوالي. فقد يؤدي إجراء العلاج لعدة أيام على التوالي للشعور بالألم أو الالتهاب. حُلّولي أداء تمرين كيجل خلال الأيام التي لا تستخدمين فيها المُوسَّع المهبلي. ولا يجب أن تسبب تمرين كيجل أي ألم.

إذا نسيت إجراء العلاج بالمُوسَّع المهبلي أو لم يتوفر لك الوقت لذلك، فلا تتوقفي. حُلّولي البدء مجددًا في أقرب وقت ممكن. ويمكن أن يساعدك وضع خطة أو روتين على إجراء العلاج بنجاح.

المُرطبات المهبلية

المُرطبات المهبلية (مثل ReplensTM وHYALO GYN[®] وRevaree[®]) هي منتجات يمكنك استخدامها بشكل منتظم لزيادة الرطوبة داخل المهبل. وهي تُسهل العلاج بالمُوسَّعات المهبلية والنشاط الجنسي واختبارات الحوض. تبرز فائدة المُرطبات المهبلية على وجه الخصوص خلال مرحلة انقطاع الطمث أو في حالة تناول أدوية من شأنها خفض مستويات الإستروجين.

استخدمي المُرطبات المهبلية على الأقل 3 مرات أسبوعيًا أو أكثر عند اللزوم. يمكنك استخدامها داخل المهبل وعلى فتحة المهبل وعلى البظر وعلى الشفرين الداخليين (طيات الجلد الصغيرة المحيطة بفتحة المهبل).

وأفضل وقت لاستخدام المُرطب المهبلي قبل النوم مباشرةً. ذلك لأنه يتم امتصاصه على أفضل نحو أثناء الاستلقاء والنوم. تجنب استخدام المُرطب المهبلي قبل العلاج بالمُوسَّع المهبلي مباشرةً لأن الجلد لا يمتصه جيدًا.

لمعرفة المزيد حول المُرطبات المهبلية، اقرأ *Improving Your Vulvovaginal Health* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/vaginal-health).

برنامج الطب الجنسي للإناث وصحة المرأة (Female Sexual Medicine & Women's Health Program)

إذا كنت بحاجة لمزيد من الدعم والمعلومات حول الصحة الجنسية والعلاقة الحميمة، فتحدثي مع مقدم الرعاية الصحية الخاص بك بشأن **برنامج الطب الجنسي للإناث وصحة المرأة (Female Sexual Medicine & Women's Health Program)**. لمعرفة المزيد حول البرنامج أو لتحديد موعد، اتصل برقم 5076-888-646.

يوفر البرنامج الخدمات في المواقع التالية:

● **Rockefeller Outpatient Pavilion**

.E. 53rd St 160

New York, NY 10022

● **Evelyn H. Lauder Breast Center**

.E. 66th St 300

New York, NY 10065

إذا كنت لديك أسئلة أو شواغل، فاتصل بمقدم الرعاية الصحية الخاص بك. سيرد عليك أحد أعضاء فريق الرعاية الصحية الخاص بك أيام الاثنين إلى الجمعة من الساعة 9 صباحًا حتى الساعة 5 مساءً وبخلاف هذه الأوقات، يمكنك ترك رسالة أو التحدث مع أحد مقدمي الرعاية الآخرين في مركز MSK. يتواجد دومًا طبيب مُناوب أو ممرضة مُناوبة. إذا لم تكن متأكدًا بشأن كيفية الوصول إلى مقدم الرعاية الصحية الخاص بك، فاتصل بهاتف رقم 2000-639-212.

لمزيد من الموارد، يُرجى زيارة الموقع الإلكتروني www.mskcc.org/pe للبحث في مكتبتنا الإلكترونية.

How To Use a Vaginal Dilator - Last updated on May 5, 2025
جميع الحقوق محفوظة لمركز Memorial Sloan Kettering لعلاج السرطان