عوامل مؤثر بر شل شدن واژن و راهکارهای درمانی آن

17 تیر 1404

بسیاری از زنان در طول زندگی خود با شل شدن واژن مواجه می‌شوند که می‌تواند ناشی از زایمان، افزایش سن یا تغییرات هورمونی باشد.

این مشکل علاوه‌بر تأثیر بر روابط زناشویی، ممکن است موجب کاهش اعتماد به نفس و ناراحتی در زندگی روزمره شود. خوشبختانه با پیشرفت‌های علمی، روش‌های مؤثری برای پیشگیری و درمان آن وجود دارد؛ از ورزش‌های تقویتی عضلات کف لگن گرفته تا درمان‌های نوین مانند لیزر و تکنولوژی‌های پیشرفته.

شل شدن واژن چیست؟

شل شدن واژن به کاهش قدرت و کشسانی عضلات واژینال، گفته می‌شود که باعث گشاد شدن دهانه واژن و کاهش توان انقباضی آن می‌شود. در این حالت، عضلات دیگر نمی‌توانند به درستی جمع شوند و همین موضوع باعث ایجاد احساس شلی یا باز بودن واژن، می‌شود. این وضعیت می‌تواند هم از نظر جسمی آزاردهنده باشد و هم تأثیر روانی و جنسی بر فرد بگذارد.

شل شدن واژن یک مشکل کاملاً فیزیکی است و برخلاف تصور رایج، فقط مربوط به رابطه جنسی نیست. وقتی بافت‌های پشتیبان واژن ضعیف شوند، ساختار داخلی آن تغییر می‌کند و ممکن است با علائمی مثل احساس فشار در ناحیه لگن یا کاهش لذت جنسی همراه باشد. اما با پیشرفت علم پزشکی راه‌هکارهای برای تقویت عضلات واژن و تنگ کردن واژن وجود دارد.
علت شل شدن واژن چیست؟

شل شدن واژن، دلایل مختلفی دارد که برخی از آن‌ها قابل پیشگیری و برخی دیگر وابسته به سن یا شرایط فیزیولوژیک بدن هستند. در ادامه مهم‌ترین علل را بررسی می‌کنیم:

زایمان طبیعی
در حین زایمان طبیعی، عضلات واژن و کف لگن به شدت کشیده می‌شوند. این کشش مکرر یا سخت، ممکن است باعث آسیب به عضلات و بافت‌های حمایتی شود و در نتیجه، شلی واژن را به دنبال داشته باشد.
افزایش سن و یائسگی
با افزایش سن، سطح هورمون استروژن کاهش می‌یابد. این تغییر، باعث کاهش الاستیسیته بافت واژن و خشکی آن می‌شود. در دوران یائسگی این روند تشدید شده و عضلات واژن شل تر می‌شوند.

ضعف عضلات کف لگن

عضلات کف لگن در صورت بی‌تحرکی، چاقی یا عدم تمرین به مرور زمان ضعیف می‌شوند. این عضلات، نقش مهمی در سفت نگه داشتن واژن دارند و ضعف آن‌ها مستقیماً باعث شل شدن واژن می‌شود.

یبوست مزمن یا فشار زیاد هنگام دفع

وارد کردن فشار زیاد هنگام دفع، می‌تواند به مرور عضلات کف لگن را تحت فشار قرار دهد. این فشار مزمن، ممکن است به ضعیف شدن دیواره واژن و در نتیجه شلی آن منجر شود.

عوامل ژنتیکی

در برخی افراد، زمینه ژنتیکی باعث می‌شود بافت‌ها و عضلات ناحیه لگن به طور طبیعی ضعیف تر باشند.

فعالیت بدنی سنگین یا نامناسب

بلند کردن اجسام سنگین، ورزش‌های غیر اصولی، ممکن است باعث وارد شدن فشار زیاد به این ناحیه و بروز شلی واژن شود.

علائم و نشانه های شلی واژن

شل شدن واژن، معمولاً با نشانه‌های مشخصی همراه است که ممکن است در ابتدا خفیف باشند اما به مرور زمان شدت بگیرند. آگاهی از این علائم، به تشخیص زودهنگام و شروع درمان مؤثر کمک می‌کند. در ادامه به مهم‌ترین نشانه‌های شلی واژن اشاره می‌کنیم:

کاهش لذت جنسی

احساس گشادی یا خالی بودن در واژن

بی اختیاری ادرار هنگام عطسه، سرفه یا خنده

کاهش میل جنسی

خشکی واژن

احساس فشار یا سنگینی در ناحیه لگن

خارج شدن باد از واژن هنگام حرکات خاص

عوارض شل شدن دیواره واژن کدام اند؟

شل شدن دیواره واژن، می‌تواند کیفیت زندگی جنسی را به طور جدی تحت تأثیر قرار دهد. کاهش اصطکاک و تحریک پذیری در حین رابطه، باعث افت رضایت جنسی در فرد و شریک او می‌شود. این موضوع ممکن است به مرور زمان باعث سردی عاطفی یا کاهش اعتمادبه نفس در فرد شود و روابط عاطفی را نیز تحت فشار قرار دهد.

از طرف دیگر، ضعف عضلات کف لگن می‌تواند به بی‌اختیاری ادرار، افتادگی اندام‌های داخلی لگن یا

حتی عفونت‌های مکرر واژن منجر شود. این عوارض نه تنها از نظر جسمی آزاردهنده‌اند، بلکه ممکن است موجب شرمندگی، گوشه گیری اجتماعی و اختلال در فعالیت‌های روزمره شوند. درمان به موقع برای پیشگیری از این پیامدها ضروری است.

چگونه می توان از شلی واژن جلوگیری کرد؟

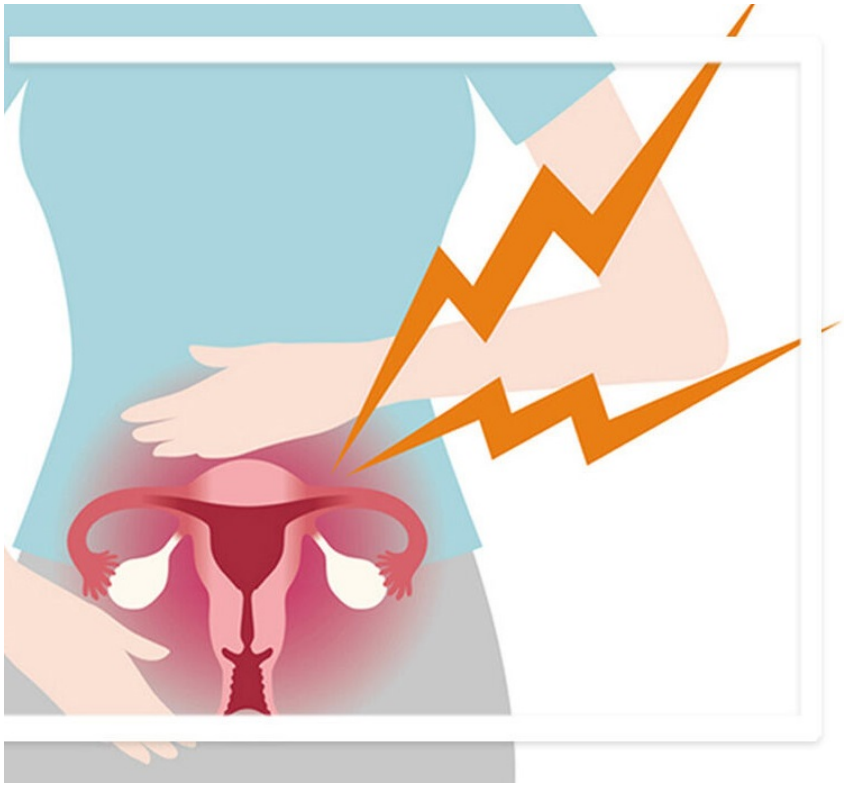
پیشگیری از شلی واژن تا حد زیادی امکان پذیر است، به ویژه اگر از سنین پایین تر مراقبت از عضلات کف لگن را جدی بگیریم. انجام منظم تمرینات کگل، پرهیز از یبوست مزمن، کنترل وزن و داشتن تحرک کافی نقش مهمی در حفظ استحکام عضلات واژن دارند. همچنین، خودداری از بلند کردن اجسام سنگین و داشتن زایمان کنترل شده می‌تواند مؤثر باشد.

در کنار این اقدامات، تغذیه سالم و سرشار از استروژن‌های گیاهی، نوشیدن آب کافی و حفظ رطوبت واژن با استفاده از ژل‌های مخصوص یا نسخه‌های گیاهی نیز توصیه می‌شود. خانم‌هایی که در آستانه یائسگی قرار دارند، بهتر است مشاوره پزشکی بگیرند تا در صورت لزوم، با درمان‌های هورمونی یا مکمل‌های طبیعی، از شل شدن واژن پیشگیری کنند.

درمان شل شدن واژن

برای درمان شلی واژن، بسته به شدت مشکل و شرایط فردی، روش‌های مختلفی وجود دارد. در ادامه مؤثرترین راهکارها را بررسی می‌کنیم:

۱. تمرینات کگل :



تمرینات کگل با هدف تقویت عضلات کف لگن طراحی شده‌اند و اگر به طور منظم انجام شوند،

می‌توانند تأثیر چشمگیری در بهبود سفتی واژن داشته باشند. این تمرینات ساده‌اند اما نیاز به تداوم و تمرکز دارند.

۲. لیزر درمانی واژینال:

در این روش با استفاده از اشعه لیزر، تولید کلاژن در دیواره واژن تحریک می‌شود. این فرآیند باعث افزایش استحکام بافت و کاهش شلی واژن می‌گردد. لیزر درمانی بدون درد و غیرجراحی است و معمولاً طی چند جلسه انجام می‌شود.

۳. درمان با دستگاه RF :

تکنولوژی RF یا امواج رادیوفرکانسی با گرمادهی به بافت داخلی واژن، باعث تحریک کلاژن سازی و سفت شدن آن می‌شود. این روش نیز غیرتهاجمی، سریع و بدون نیاز به دوره نقاهت است و برای افرادی که به دنبال درمان بدون جراحی هستند، گزینه مناسبی است.

۴. واژینوپلاستی

واژینوپلاستی یک روش جراحی است که در آن عضلات داخلی واژن تنگ و دوباره به هم نزدیک می‌شوند. جراحی واژینوپلاستی برای کسانی که دچار شلی شدید هستند، توصیه می‌شود. به دلیل ماهیت جراحی، نیاز به مراقبت‌های پس از عمل و دوران نقاهت دارد.

*خبرگزاری سلامت