



WHAT IS A VAGINAL (OR PELVIC ORGAN) PROLAPSE?

Your pelvic organs include your bladder, uterus (womb) and rectum (back passage). These organs are held in place by tissues called "fascia" and "ligaments". These tissues help to join your pelvic organs to the bony side walls of the pelvis and hold them inside your pelvis. Your pelvic floor muscles also hold up your pelvic organs from below. If the fascia and ligaments are torn or stretched for any reason, and if your pelvic floor muscles are weak, then your pelvic organs (your bladder, uterus, or rectum) might not be held in their right place and they may bulge down into the vagina (birth canal).

WHAT ARE THE SIGNS OF PROLAPSE?

There are a few signs that you may have a prolapse. These signs depend on the type of prolapse and how much pelvic organ support has been lost. Early on, you may not know you have a prolapse, but your doctor or nurse might be able to see your prolapse when you have your routine Pap test.

When a prolapse is further down, you may notice things such as:

- a heavy feeling or dragging in the vagina;
- something 'coming down' or a lump in the vagina;
- a lump bulging out of your vagina, which you see or feel when you are in the shower or having a bath;
- sexual problems of pain or less feeling;
- your bladder might not empty as it should, or your urine stream might be weak;
- urinary tract infections might keep coming back; or
- it might be hard for you to empty your bowel.

These signs can be worse at the end of the day and may feel better after lying down. If the prolapse bulges right outside your body, you may feel sore and bleed as the prolapse rubs on your underwear.

ما هو التدلي المهبلي (أو تدلي أعضاء الحوض)؟

تشمل الأعضاء الموجودة في الحوض المثانة، الرحم، والمستقيم. وتبقي على هذه الأعضاء في مكانها أنسجة تعرف باسم "الأربطة" و "لفافات"، وهي تساعد على توصيل الأعضاء الموجودة داخل الحوض مع جدرانه العظمية والإبقاء عليها بداخله. كما تقوم عضلات قاع الحوض أيضا بسند الأعضاء الموجودة داخل الحوض من تحت. فإذا تمزقت الأربطة واللفافات أو تمطت لسبب ما، وكانت عضلات قاع الحوض لديك ضعيفة، فإن أعضاء الحوض (مثانك ورحمك والمستقيم) قد لا تكون مثبتة في مكانها وبالتالي تنتو نحو الأسفل داخل المهبل.

ما هي علامات تدلي عضو الحوض؟

هناك بعض العلامات القليلة التي تشير إلى احتمال حدوث تدلي عضو الحوض لديك. وتعتمد هذه العلامات على نوع التدلي ومدى فقدان الدعم لأعضاء الحوض. وقد لا تكونين مدركة بأنك تعاني من التدلي في بدايته، إلا أن بإمكان طبيبك أو الممرضة رؤيته عند قيامهم بفحص المهبل الروتيني.

أما بعد أن يزداد تدلي الأعضاء إلى الأسفل، فقد تلاحظين أموراً مثل:

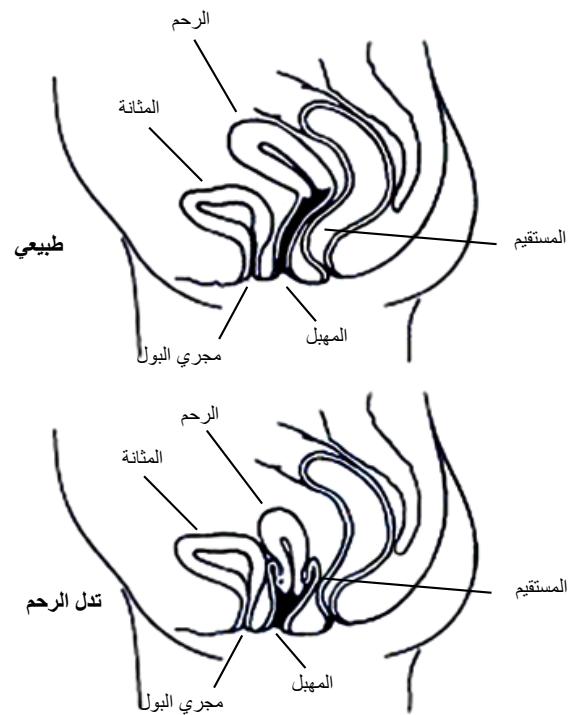
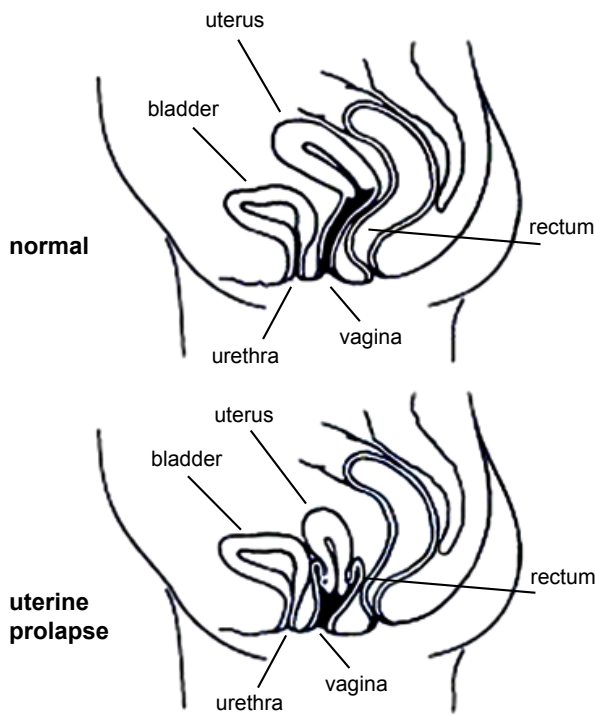
- شعور بالثقل أو سحب داخل المهبل؛
- الشعور بأن شيء ما يتدلى داخل المهبل، أو الشعور بوجود كتلة بداخله؛
- كتلة ناتئة من المهبل يمكنك رؤيتها أو لمسها عند استحمامك؛
- ألم أثناء ممارسة العلاقة الجنسية أو فقدان الإحساس أثناءها.
- قد لا تفرغ مثانك بالشكل الطبيعي أو قد يكون مجرى التبول لديك ضعيفاً؛
- التهابات المسالك البولية التي تعود مجدداً بعد علاجها؛ أو
- قد تجدين صعوبة في التبرز.

ويمكن أن تزداد هذه العلامات سوءاً في نهاية النهار، يليها تحسن بعد رقادك لفترة. إذا كان التدلي خارج الجسم، فقد تشعرين بالألم وتنزفين عند احتكاك الأعضاء المتدلية بملابسك الداخلية.

WHAT CAUSES PROLAPSE?

The pelvic organs are held inside the pelvis by strong healthy fascia. They are held up from below by pelvic floor muscles that work like a firm muscle sling. If the support tissues (fascia and ligaments) that keep the bladder, uterus and bowel in place inside the pelvis are weak or damaged, or if the pelvic floor muscles are weak and saggy, then prolapse can happen.

Childbirth is the main cause of prolapse. On the way down the vagina, the baby can stretch and tear the support tissues and the pelvic floor muscles. The more vaginal births you have, the more likely you are to have a prolapse.



Other things that press down on the pelvic organs and the pelvic floor muscles that can lead to prolapse, are:

- coughing that goes on for a while (such as smoker's cough or asthma);
- heavy lifting; and
- constipation and straining to empty the bowel.

ما الذي يتسبب في تدلي أعضاء الحوض؟

تُبقى اللغافات الصحيحة القوية على أعضاء الحوض في مكانها، بينما تسندها من الأسفل عضلات قاع الحوض التي تقوم بدور مقلع عضلي صلب. في الحالات التي تكون فيها الأنسجة الداعمة (الأربطة واللغافات) التي تُبقي على المثانة والرحم والمستقيم في مكانها ضعيفة أو مصابة بضرر، أو كانت عضلات قاع الحوض ضعيفة مترهلة، فقد يحدث تدلي لأعضاء الحوض.

الولادة هي من أهم أسباب التدلي، لأن الجنين في طريقه إلى الأسفل عبر عنق الرحم يمكن أن يمتد الأنسجة الداعمة وعضلات قاع الحوض ويمزقها. وكلما ارتفع عدد الولادات الطبيعية للمرأة كلما ارتفع احتمال إصابتها بتدلي أعضاء الحوض.

ومن ضمن الأمور الأخرى التي تضغط على أعضاء الحوض وعضلات قاع الحوض وبالتالي قد تؤدي إلى الإصابة بتدليها هي:

- السعال المستمر لفترات طويلة (مثل سعال المدخنات، التهاب الشعب الهوائية أو مرض الربو)؛
- رفع الأثقال؛
- والإمساك والضغط عند التبرز.

TYPES OF PROLAPSE.

Pelvic organs may bulge through the front wall of the vagina (called a cystocele [sist-o-seal]), through the back vaginal wall (called a rectocele [rec-to-seal] or an enterocele (enter-o-seal)) or the uterus may drop down into your vagina (uterine prolapse). More than one organ may bulge into the vagina.

WHO IS LIKELY TO HAVE A PROLAPSE?

Prolapse tends to run in families. It is more likely after menopause or if you are overweight. But it can happen in young women right after having a baby.

- It is thought that half of all women who have had a child have some level of pelvic organ prolapse, but only one in five women seek help.
- Prolapse can also happen in women who haven't had a baby, mainly if they cough, strain on the toilet, or lift heavy loads.
- Even after surgery to mend prolapse, one in three women will prolapse again.
- Prolapse can also happen in women who have had their womb removed (that is, had a hysterectomy). In a case like this, the top of the vagina (the vault) can prolapse.

WHAT CAN BE DONE TO HELP PREVENT PROLAPSE?

It is much better to prevent prolapse than try to fix it! If any women in your close family have had a prolapse, you are more at risk and you need to try very hard to follow the advice given here.

As prolapse is due to weak pelvic tissues and pelvic floor muscles, you need to keep your pelvic floor muscles strong no matter what your age.

Pelvic floor muscles can be made stronger with proper training (See the brochure "Pelvic Floor Muscle Training for Women"). It is important to have your pelvic floor muscle training checked by an expert such as a pelvic floor physiotherapist or a continence nurse advisor. If you have been told you have a prolapse, these experts are the best people to help plan a pelvic floor muscle training program to suit your needs.

أنواع تدلي أعضاء الحوض

يمكن أن تنتأ أعضاء الرحم عبر الجدار الأمامي للمهبل (ويعرف ذلك باسم القيلة المثانية)، أو عبر الجدار الخلفي للمهبل (ويعرف ذلك باسم فتق المستقيم أو القيلة المعوية) أو قد يهبط الرحم إلى داخل المهبل (تدلي الرحم). كما ويمكن لأكثر من عضو واحد أن يبتأ داخل المهبل.

عند من يشيع حدوث تدلي أعضاء الحوض؟

تدلي الحوض يميل إلى أن يكون وراثياً، وحصوله أكثر احتمالاً بعد الإياس أو إذا كانت المرأة بدينة، إلا أنه قابل للحدوث عند النساء الشابات بمجرد ولادتهن لطفل.

- ويعتقد بأن نصف النساء اللاتي أنجبن طفلاً تعرضن لنوع أو آخر من تدلي أعضاء الحوض، إلا أن خمسين فقط يسعى طالبا العلاج.
- يمكن أن تتعرض نساء لم يجبلن بتدلي أعضاء الحوض، وخاصة من كان يعانين من سعال مستمر، أو يضغط عند التبرز أو يرفع أحمالاً ثقيلة.
- وحتى بعد الجراحة لتصحيح التدلي، فإن ثلث النساء سيتعرضن للحالة مرة أخرى.
- ويمكن أن يحدث تدلي أعضاء الحوض حتى في النساء اللاتي أجريت لهن عملية استئصال الرحم، وفي هذه الحالات، ما يهبط هو سقف المهبل.

ما هي طرق الوقاية من تدلي أعضاء الحوض؟

من الأفضل بكثير الوقاية من تدلي أعضاء الحوض بدلاً من محاولة تصحيحه! إذا كان أي من النساء في أسرتك مصاب بتدلي أعضاء الحوض، فأنت أكثر عرضة له وبالتالي عليك المحاولة جاهدة اتباع النصائح الواردة أدناه.

يحدث تدلي أعضاء الحوض نتيجة ضعف أنسجة الحوض وعضلات قاع الحوض، وبالتالي عليك الإبقاء على تلك العضلات قوية بغض النظر عن سنك.

يمكن تقوية عضلات قاع الحوض من خلال التمارين المناسبة لذلك (الرجاء مراجعة نشرة "تمارين عضلات قاع الحوض للنساء"). من المهم أن يقوم خبير مثل أخصائي العلاج الطبيعي أو ممرضة احتباس متخصصين بمراجعة تمارين عضلات قاع الحوض التي تقومين بها. إذا عرفت بأنك تعانين من تدلي أعضاء الحوض، فإن هؤلاء الخبراء هم أمثل من يساعدك في التخطيط لبرنامج تدريب عضلات قاع الحوض بحيث يناسب احتياجاتك.

WHAT CAN BE DONE TO TREAT PROLAPSE ONCE IT HAS HAPPENED?

Prolapse can be dealt with **simply** or with **surgery**—it depends on the level of prolapse.

The simple approach

Prolapse can often be treated without surgery, chiefly in the early stages, and when the prolapse is mild. The simple approach can mean:

- pelvic floor muscle training planned to your special needs, with the advice of a pelvic floor physiotherapist or continence nurse advisor;
- learning what caused your prolapse, and making needed lifestyle changes;
- keeping good bowel and bladder habits to avoid straining (see the brochure “Good Bladder Habits for Everyone”); and
- having a pessary (a silicone device that fits into your vagina) carefully measured and placed into the vagina to provide inside support for your pelvic organs (a bit like a prop) rather than surgery.

The surgery approach

Surgery can be done to repair the torn or stretched fascia and ligaments. Surgery can be done through the vagina or the tummy. Sometimes special mesh is placed into the front or the back vaginal wall to strengthen it where it is weak or torn. As the body heals, the mesh helps form stronger tissues to give more support where it is needed.

After surgery

To prevent the prolapse coming back again, you should make sure you:

- have expert training to make sure your pelvic floor muscles work to support your pelvic organs;
- don't strain when using your bowels (see the brochure “Good Bladder Habits for Everyone”);
- keep your weight within the right range for your height and age;

كيف يمكن معالجة تدلي أعضاء الحوض عندما يحدث؟

يمكن معالجة تدلي أعضاء الحوض ببساطة من خلال الجراحة – ويتوقف ذلك على مستوى التدلي.

الحل البسيط

يمكن معالجة تدلي أعضاء الحوض في كثير من الحالات بالجراحة، خاصة في مراحله المبكرة، وعندما يكون التدلي بسيطاً. ويعني الحل البسيط:

- تمارين عضلات قاع الحوض التي يتم تخطيطها بحيث تناسب احتياجاتك، بالحصول على نصح من أخصائي العلاج الطبيعي أو ممرضة احتباس متخصصين؛
- معرفة ما الذي تسبب في حدوث تدلي أعضاء الحوض لديك، وتغيير نمط معيشتك بالطرق المطلوبة؛
- الحفاظ على عادات تبرز وتبول جيدة لتفادي الضغط أثناءها (راجع نشرة “عادات تبول جيدة للجميع”);
- وجود فرزجة (جهاز السيليكون التي تناسب مهبلك) يتم قياسها بعناية وتوضع في المهبل لتوفير الدعم للأجهزة داخل الحوض الخاص بك (تعمل كدعامة) بدلاً من العملية الجراحة.

الحل بواسطة الجراحة

يمكن إجراء الجراحة لتصحيح اللقافات أو الأربطة الممتددة أو الممزقة، ويمكن إجرائها عبر المهبل أو البطن. في بعض الحالات يتم تركيب شبكة داخل الجدار الأمامي أو الخلفي للمهبل لتقويته في الأماكن التي يكون ممزقا أو ضعيفا فيها. ومع شفاء الجسم تساعد هذه الشبكة على تكوين أنسجة أقوى تعطي دعما أكبر حيث الحاجة إليه.

بعد الجراحة

لمنع حصول تدلي أعضاء الحوض مرة أخرى، عليك التأكد من القيام بالتالي:

- تدريبات متخصصة لضمان قيام عضلات قاع الحوض لديك بدعم أعضاء الحوض؛
- تفادي الضغط أثناء التبرز (راجع نشرة “عادات تبول جيدة للجميع”);
- الإبقاء على وزنك ضمن المجال الصحيح لارتفاعك وعمرك؛

- learn safe ways of lifting, including sharing the lifting of heavy loads;
- see your doctor if you have a cough that won't go away; and
- see your doctor if simple things don't seem to make it better.

The diagrams have been reprinted with kind permission from Women's Health Queensland Wide's Genital Prolapse factsheet. www.womhealth.org.au

SEEK HELP

Qualified nurses are available if you call the National Continence Helpline on 1800 33 00 66* (Monday to Friday, between 8.00am to 8.00pm Australian Eastern Standard Time) for free:

- Information;
- Advice; and
- Leaflets.

If you have difficulty speaking or understanding English you can access the Helpline through the free Telephone Interpreter Service on 13 14 50. The phone will be answered in English, so please name the language you speak and wait on the phone. You will be connected to an interpreter who speaks your language. Tell the interpreter you wish to call the National Continence Helpline on 1800 33 00 66. Wait on the phone to be connected and the interpreter will assist you to speak with a continence nurse advisor. All calls are confidential.

Visit bladderbowel.gov.au or continence.org.au/other-languages

* Calls from mobile telephones are charged at applicable rates.

- تعلمي الوسائل الآمنة لرفع الأشياء، بما فيها المشاركة في رفع الثقل منها؛
- مراجعة طبيبك إذا عانيتي من سعال لا ينتهي؛
- مراجعة طبيبك إذا لم تُحسن الأمور البسيطة من وضعك.

تم نسخ الرسوم بإذن من صحيفة الحقائق عن تدلي الأعضاء التناسلية الصادرة عن هيئة صحة النساء في ولاية كوينزلاند.

www.womhealth.org.au

احصل على المساعدة

تتوفر ممرضات مؤهلات اذا اتصلت على خط المساعدة الوطني لشؤون الاحتباس على الرقم 1800 33 00 66 من الساعة 8 صباحاً حتى 8 مساءً في توقيت الاسترالي الشرقي مجاناً.

- معلومات؛
- نشرات؛
- نصائح.

إذا كان لديك أي صعوبات اللغة الإنجليزية يمكنك الاتصال بخط المساعدة باستخدام خدمة الترجمة الهاتفية. اتصل بالرقم 13 14 50. في البداية سوف يرد عليك شخص يتكلم باللغة الإنجليزية، اذكر لغتك وانتظر على الهاتف. وسوف يتم تحويلك لمترجم يتحدث لغتك، أخبره عندها أنك تريد الاتصال بخط المساعدة الوطني لشؤون الاحتباس على الرقم 1800 33 00 66. انتظر على الهاتف وسوف يقوم المترجم بمساعدتك على التحدث مع ممرضة الاحتباس. وتقدم خدمات. جميع المكالمات سرية.

العربية - bladderbowel.gov.au / continence.org.au/other-languages

* يتم حساب المكالمات من الهواتف المحمولة بالتسعيرة المفروضة عليها.

