



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.

پائین افتادگی مهبل (یا اعضای لگنی) چه است؟

اعضای لگنی شما شامل مثانه، رحم و مقعد تان است. این اعضا توسط انساجی که بنام "رشته های پیوندی" یا "پی ها" یاد می شود، در جای شان استوار نگهداشته می شوند. این انساج در قسمت اتصال دادن اعضای لگنی شما به دیواره های استخوانی لگن خاصره تان کمک نموده و آنها را در داخل لگن شما نگه می دارد. عضلات کف لگن خاصره شما نیز از پائین اعضای لگنی شما را استوار نگه می دارد. اگر رشته های پیوندی و پی ها نظر به دلایلی پاره گردند و یا کش شوند، و عضلات کف لگن خاصره تان ضعیف گردد، در اینصورت اعضای لگن خاصره تان (مانند مثانه، رحم یا مقعد) ممکن است بیجا شده و به پائین در مهبل (لوله تولد) کشال گردند.

علامه پائین افتادگی اعضای درونی کدام اند؟

چندین علامه وجود دارند که دال بر پائین افتادگی می کنند. این علامه مربوط به نوع پائین افتادگی و میزان فقدان استوارنگهداری اعضای لگنی می باشد. در اوایل ممکن است شخص متوجه پائین افتادگی اعضای درونی خویش نگردد، مگر داکتر یا نرس تان می تواند پائین افتادگی را در زمان آزمایش معمول گردنه مهبل تان (Pap Test) ملاحظه کند.

زمانیکه پائین افتادگی بیشتر گردد، ممکن است نکات ذیل را مشاهده کنید:

- یک احساس سنگینی یا کشیدگی در مهبل،
- احساس برآمدگی یا "فروافتادگی" چیزی در مهبل؛
- برآمدن یک غده در مهبل که می توان آنرا در حالت استحمام لمس کرد یا دید؛
- درد داشتن در زمان مقاربت جنسی یا کاهش در احساس؛
- عدم خالی شدن مثانه تان بطور کامل، یا جریان ادرار ضعیف؛
- بازگشت مکرر عفونت مثانه تان؛ یا
- مشکلات در قسمت قضای حاجت کردن.

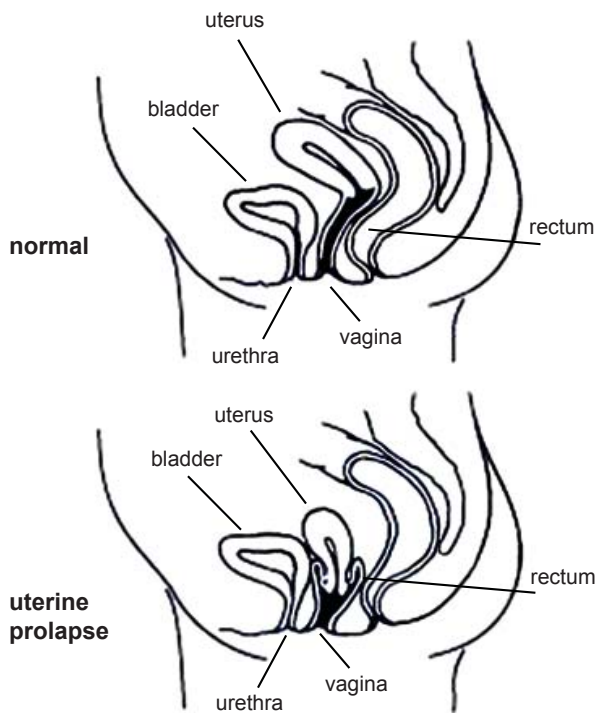
این علامه می تواند در اخیر روز بدتر گردیده و ممکن است بعد از دراز کشیدن بهتر گردند. اگر پائین افتادگی از جسم تان به بیرون ظاهر گردد، ممکن است در اثر اصطکاک آن با زیرتنبانی تان بشما احساس درد و خونریزی رخ دهد.



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.

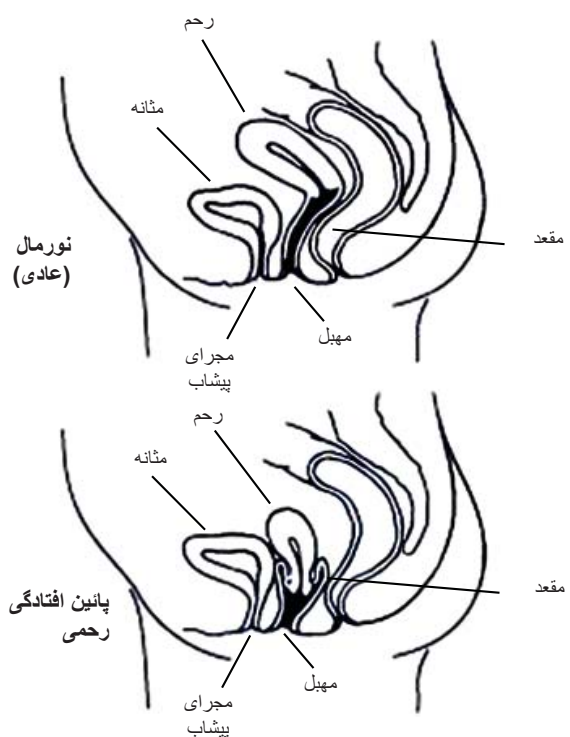
Childbirth is the main cause of prolapse. On the way down the vagina, the baby can stretch and tear the support tissues and the pelvic floor muscles. The more vaginal births you have, the more likely you are to have a prolapse.



چه چیز باعث بروز پائین افتادگی می شود؟

اعضای لگنی توسط رشته های پیوندی قوی در داخل لگن خاصره استوار نگه داشته می شوند. این اعضا توسط عضلات کف لگن خاصره که مانند یک طناب عضلانی ایفای وظیفه می کند، از زیر استقامت بخشیده می شوند. اگر انساج استوارنگهدارنده (رشته های پیوندی و پی ها) که مثانه، رحم و روده ها را محکم در جایشان در داخل لگن خاصره نگه می دارد، ضعیف گردد یا صدمه ببیند، یا عضلات کف لگن خاصره ضعیف یا شل گردد، در آنصورت مشکل پائین افتادگی ظهور می کند.

ولادت عامل اصلی بروز پائین افتادگی می باشد. در زمان حرکت طفل نوزاد بطرف پائین در داخل لوله تولد، امکان دارد انساج استوارنگهدارنده و عضلات کف لگن خاصره کش شده یا صدمه ببینند. هرچه تعداد ولادت مهبل زیاوتر گردد، به همان اندازه امکان وقوع پائین افتادگی نیز بیشتر می گردد.



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.

چیزهای دیگری که اعضای لگنی و عضلات کف لگن خاصره را به پائین فشار داده و سبب پائین افتادگی می شوند، عبارت اند از:

- سرفه دوامدار (مانند سرفه اشخاص سگرت کش یا نفس تنگ)؛
- برداشتن اشیای سنگین؛ و
- قیضیت و فشار دادن زیاد در وقت قضای حاجت.

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.

انواع پائین افتادگی

اعضای لگنی ممکن است از طریق دیوار جلویی مهبل بیرون برآید (که بنام کاواکی مثانه به داخل مهبل یاد می شود) یا از طریق دیوار عقبی مهبل بیرون برآید (که بنام چُرِه راست روده به داخل مهبل یاد می شود)، یا از طریق یک کاواکی روده بیرون آید و یا رحم به داخل مهبل بیرون آید. بیشتر از یک اعضا نیز ممکن است بداخل مهبل بیرون برآیند.

کدام اشخاص بیشتر در معرض ابتلای پائین افتادگی قرار دارند؟

پائین افتادگی معمولاً ارثی می باشد و اکثراً بعد از دوران یائسگی یا وزن بیش از حد اتفاق می افتد. ولی امکان وقوع آن در زنان جوانان بعد از ولادت کردن نیز وجود دارد.

- اینطور بنظر می رسد که نصف زنانیکه ولادت کرده اند دچار بعضی از اشکال پائین افتادگی اعضای لگنی هستند، مگر از هر پنج زن صرف یک نفر آن تقاضای کمک می کند.
- پائین افتادگی می تواند برای زنانیکه ولادت نکرده اند نیز اتفاق به افتد، بخصوص اگر ایشان سرفه دوامدار کنند، در وقت قضای حاجت بخود فشار زیاد بیاورند، یا اشیای سنگین را بردارند.
- حتی بعد از عملیات پائین افتادگی، از هر سه زن یک نفر آن دوباره دچار پائین افتادگی می گردد.
- پائین افتادگی همچنان می تواند برای زنانی اتفاق به افتد که رحم شان را بریده اند (ذریعه عملیات). در چنین مورد، قسمت بالایی مهبل (گنبد مهبل) می تواند به پائین به افتد.

چطور می توان از وقوع پائین افتادگی جلوگیری کرد؟

پیشگیری از وقوع پائین افتادگی بهتر از عملیات کردن آن است! اگر زنان یا اعضای نزدیک در خانواده تان گاهی دچار پائین افتادگی گردیده باشند، شما نیز در معرض خطر ابتلای آن هستید و جداً سعی کنید که مشورت های ذیل را رعایت کنید.

چون پائین افتادگی معمولاً از اثر انساج لگنی و عضلات کف لگن خاصره ضعیف اتفاق می افتد، شما باید عضلات کف لگن خاصره تانرا علی الرغم سن تان قوی نگهدارید.

عضلات کف لگن خاصره را می توان از طریق تمرین های مناسب قوی تر ساخت (به ورقه معلوماتی «تمرین عضلات کف لگن خاصره برای زنان» مراجعه نمایند). مهم است که عضلات کف لگن خاصره خویشرا ذریعه یک متخصص مانند فزیوتراپست کف لگن خاصره یا نرس مشاور نگهداری پیشاب معاینه کنید. اگر تشخیص شده است که شما دچار پائین افتادگی هستید، متخصصین فوق بهترین مرجع مشورت دهی برای تنظیم یک پروگرام تمرین عضلات کف لگن خاصره برایتان می باشد.

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;

بعد از وقوع پائین افتادگی چه تدابیری را جهت معالجه آن باید اتخاذ کرد؟

پائین افتادگی از طریق روش های ساده یا عملیات قابل معالجه می باشد — با در نظر داشت میزان پائین افتادگی.

روش ساده

پائین افتادگی اکثراً بدون جراحی قابل معالجه است، بخصوص در مراحل ابتدایی و زمانی که پائین افتادگی پیشرفته نشده باشد. روش ساده عبارت است از:

- با در نظر داشت مشورت یک فیزیوتراپست کف لگن خاصره یا نرس مشاور نگهداری پیشاب، یک تمرین عضلات کف لگن خاصره مختص به ضروریات تان ترتیب می گردد؛
- آگاهی از عوامل ایجاد پائین افتادگی، و تغییر دادن عادات/سبک ضروری زندگی تان؛
- اقتباس عادات خوب مثانه و روده ها جهت خودداری از فشار دادن زیاد بخود (به ورقه معلوماتی "عادات خوب مثانه و روده ها برای همه" مراجعه نمایند)؛ و
- نصب کردن یک رحم بند (یک آلت سلیکانی که در مهبل نصب می شود) دقیق اندازه گیری شده در مهبل، جهت تقویت بخشیدن داخلی اعضای لگنی تان (مانند یک پشتوانه) بدون اینکه عملیات شوید.

روش عملیات

روش عملیات برای ترمیم رشته های پیوندی و پی ها بکار می رود. عملیات را می توان از طریق مهبل یا شکم انجام داد. بعضی اوقات یک جال خاص تقویت کننده در دیوار جلویی یا عقبی مهبل که مصدوم یا ضعیف گردیده است، کار گذاشته می شود. در حین التیام یافتن بدن، این جال در قسمت تشکل انساج قوی تر کمک نموده و حمایت بیشتر را در جاهای لازمه فراهم می سازد.

بعد از عملیات

جهت جلوگیری از بازگشت پائین افتادگی، باید اطمینان حاصل کنید که:

- تمرین های مخصوص را انجام دهید تا عضلات کف لگن خاصره تان بهتر کار نموده و اعضای لگنی تانرا استوار نگهدارد؛
- در زمان قضای حاجت بخود فشار زیاد وارد نکنید (به ورقه معلوماتی «عادات خوب مثانه برای همه» مراجعه نمایند)؛
- وزن تانرا در تناسب به قد و سن تان حفظ کنید.

- 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.

- طرق امن برداشتن اشیای سنگین را بیاموزید، بشمول کمک گرفتن از دیگران در وقت برداشتن بارهای سنگین؛
- در صورت سرفه نمودن دوامدار، با داکتر تان مشورت کنید؛ و
- اگر روش های ساده، مشکل پائین افتادگی تانرا رفع نمی کند، با داکتر تان مشورت کنید.

جدول ها بعد از کسب اجازه از Women's Health Queensland Wide مطابق ورقه معلوماتی www.womhealth.org.au چاپ مجدد گردیده اند.

کمک بخواهید

نرس های باتجربه موجود اند اگر شما با National Continence Helpline به تلفون رایگان 1800 33 00 66 (بروز های دوشنبه الی جمعه بین ساعات 8 صبح الی 8 شب بوقت استندرد استرالیا شرقی) زنگ بزنید:

- معلومات؛
- مشورت؛ و
- نشریه ها. را بصورت رایگان بدست می اورید.

اگر شما در قسمت صحبت کردن یا دانستن لسان انگلیسی مشکلات دارید، می توانید به لین کمک رسانی رایگان خدمات ترجمانی شفاهی به تلفون شماره 13 14 50 تماس بگیرید. تلفون به انگلیسی جواب داده خواهد شد، لهذا لطفاً لسان مورد ضرورت تانرا بگوئید و منتظر بمانید. سپس شما با یک ترجمان به لسان خودتان وصل خواهید شد. برای ترجمان بگوئید که می خواهید با National Continence Helpline به تلفون شماره 1800 33 00 66 صحبت کنید. منتظر بمانید و بعد از وصل شدن ترجمان شما را در قسمت مشورت گرفتن از یک نرس نگهداری پیشاب کمک خواهد نمود. تمام مکالمات کاملاً محرمانه باقی خواهد ماند.

از وب سایت های bladderbowel.gov.au یا continence.org.au/other-languages دیدن نمایند.

* مکالمات از تلفون های موبایل طبق نرخ های معینه تمام می شود.