



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.

MI A HÜVELY (VAGY MEDENCESZERV) SÜLLYEDÉS?

A medenceszerveihez tartozik a húgyhólyag, az anyaméh és a végbél (hátsó kimenet). A szövetek, amelyeket “kötőszövetnek” és “ínszalagnak” hívnak, tartják a helyükön ezeket a szerveket. Ezek a szövetek segítenek abban, hogy a medenceszervei a medence csontos oldalaihoz csatlakozzanak és a medencén belül maradjanak. A medencealapizmai alulról szintén tartják a medence szerveit. Ha a kötőszövetek és ínszalagok bármilyen oknál fogva elszakadnak vagy kinyúlnak, vagy ha a medencealapizmok gyengék, akkor lehet, hogy ezek nem tartják meg a medence szerveit (húgyhólyagját, az anyaméhét vagy a végbelét) a rendes helyükön és azok a hüvelybe (szülő csatornába) lesüllyednek.

MIK A SÜLLYEDÉS JELEI?

Van néhány jel arra, hogy Önnek süllyedése lehet. Ezek a jelek attól függnek, hogy milyen típusú a süllyedése és mekkora a medenceszerv támaszvesztésének mértéke. Lehet, hogy eleinte nem tudja, hogy süllyedése van, de lehet, hogy az orvosa vagy ápolója észreveszi az Ön süllyedését, amikor a rendszeres Pap-tesztjére megy.

Ha a süllyedés lejjebb van, a következőket veheti észre:

- nehezet érez vagy azt, hogy valami a hüvelybe süllyed;
- valami “jön lefelé” vagy egy daganatot érez a hüvelyben;
- egy olyan daganat düll ki a hüvelyből, amit lát vagy érez, amikor zuhanyozik vagy fürdik;
- fájdalommal vagy kevesebb érzéssel járó szexuális problémák;
- lehet, hogy a húgyhólyagja nem ürül ki annyira, mint amennyire kellene, vagy lehet, hogy a vizelet folyása gyenge;
- lehet, hogy húgyhólyagvezeték fertőzések fejújulnak; vagy
- lehet, hogy nehéz a széklet ürítés.

A nap végén ezek a jelek rosszabbodhatnak, és lehet, hogy lefekvés után jobban érzi magát. Ha a süllyedés a testén kívül is érzékelhető, akkor lehet, hogy fájdalmat érez és vérzik, ahogy a süllyedés az alsónadrágjához dörzsölik.



WHAT CAUSES PROLAPSE?

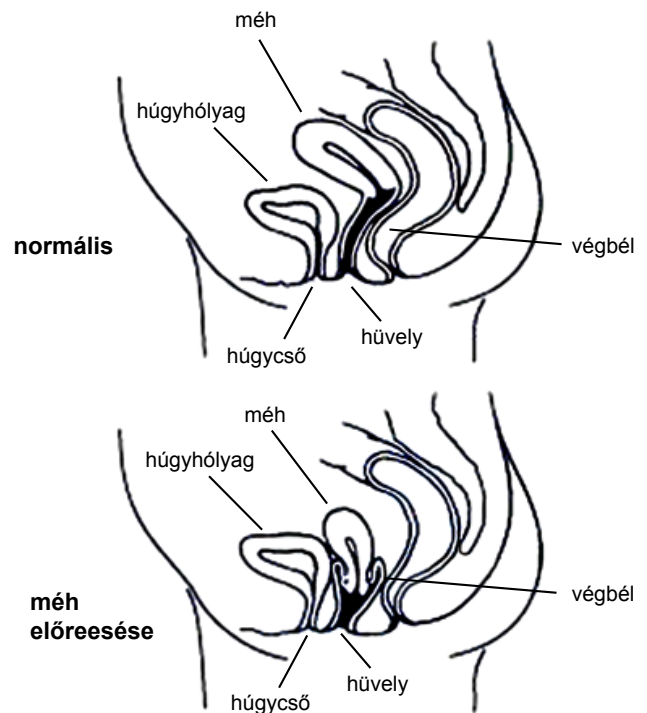
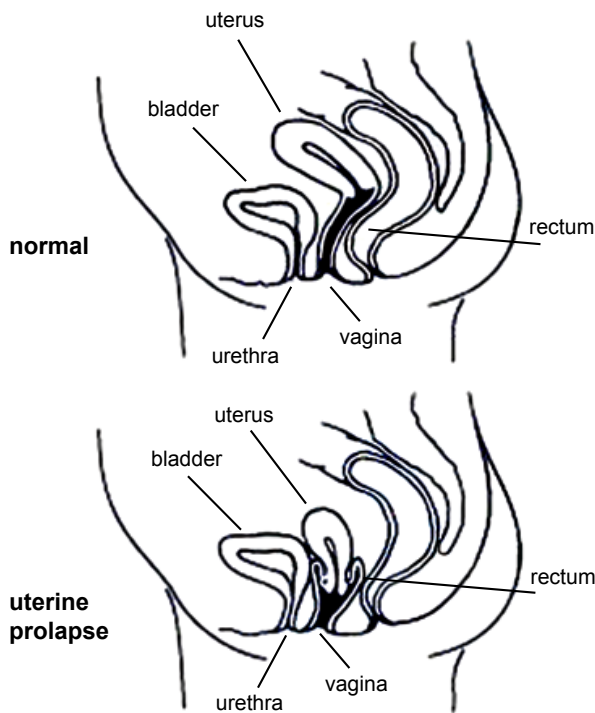
The pelvic organs are held inside the pelvis by strong healthy fascia. They are held up from below by pelvic floor muscles that work like a firm muscle sling. If the support tissues (fascia and ligaments) that keep the bladder, uterus and bowel in place inside the pelvis are weak or damaged, or if the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

MI OKOZ SÜLLYEDÉST?

A medenceszerveket erős és egészséges kötőszövetek tartják a medencén belül. Azokat alulról tartják a medencealapizmok, amelyek egy erős izomhurkot képeznek. Ha a támasztó szövetek (a kötőszövet és az ínszalagok), amelyek a húgyhólyagot, az anyaméhet és a belet helyükön tartják a medencén belül, gyengék vagy sérültek, vagy ha a medencealapizmok gyengék és megereszkedtek, akkor süllyedés fordulhat elő.

A szülés a süllyedés fő oka. A hüvelyen lefelé haladva a csecsemő megnyújthatja és elszakíthatja a támasztó szöveteket és a medencealapizmokat. Minél többször szül a hüvelyen keresztül, annál nagyobb az esélye, hogy süllyedése lesz.



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.

Egyéb a medenceszervekre és a medencealapizmokra lefelé irányuló nyomást gyakorló dolgok, amelyek süllyedéshez vezethetnek:

- egy régóta elhúzódó köhögés (mint a dohányos köhögése vagy asztma);
- nehéz emelés; és
- székrekedés és erőlködés a széklet ürítésnél.

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.

SÜLLYEDÉS TÍPUSAI

Medenceszervek kidülledhetnek a hüvely elülső falán keresztül (cystocele), vagy a hüvely hátsó falán keresztül (rectocele vagy enterocele) vagy lehet, hogy az anyaméh a hüvelyébe lesüllyed. (anyaméh prolapszus, uterine prolapse) Előfordulhat, hogy egyénél több szerv süllyed le a hüvelyébe.

KINEK VAN ESÉLYE A SÜLLYEDÉSRE?

A süllyedés örökletes. Nagyobb esély van rá a vüváltozás kora után, vagy akkor, ha Ön túlsúlyos. De előfordulhat fiatal asszonyoknál azonnal szülés után.

- Úgy gondolják, hogy a szülő asszonyok felének volt bizonyos mértékű medenceszerv süllyedése, de minden öt asszony közül csak egy kér segítséget.
- A süllyedés előfordulhat olyan asszonyoknál is, akik nem szültek, főként olyankor, amikor köhögnek, erőlködnek a vécén, vagy nehezet emelnek.
- Sőt még a süllyedést javító operáció után is minden három asszony közül egynek lesz újra süllyedése.
- Előfordulhat a süllyedés olyan asszonyoknál is, akiknek eltávolították a méhét (vagyis hiszterekтомиája volt). Ilyen esetben a hüvely felső részén (boltíven) jelenik meg a süllyedés.

MIT LEHET TENNI, HOGY MEGAKADÁLYOZZUK A SÜLLYEDÉST?

Jobb a süllyedést megakadályozni, mint meggyógyítani. Ha a közeli családjában bármelyik asszonynak volt süllyedése, akkor Önnek nagyobb erre az esélye, és nagyon figyelmesen követnie kell az itt adott tanácsot.

Mivel a süllyedés a gyenge medenceszövetek és medencealapizmok miatt fordul elő, a medencealapizmait korától függetlenül erősnek kell fenntartania.

A medencealapizmokat helyes edzéssel lehet erősebbé tenni (Lásd a szórólapot: "Medencealapizom-edzés nők számára"). Fontos, hogy ellenőriztesse a medencealapizom-edzését egy szakemberrel, mint egy medencealap fizioterapeutával vagy kontinencia ápoló tanácsadóval. Ha Önnek megmondták, hogy süllyedése van, akkor ezek a szakemberek tudnak legjobban az Ön igényeinek megfelelő medencealapizom-edzés programot megtervezni.



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;

HOGY LEHET A SÜLLYEDÉST KEZELNI, HA AZ EGYSZER MÁR ELŐFORDULT?

A süllyedést lehet **egyszerűen** vagy **operációval** kezelni – ez a süllyedés mértékétől függ.

Az egyszerű módszer

A süllyedést lehet operáció nélkül kezelni, főleg a korai stádiumában, és amikor enyhe a süllyedés. Az egyszerű módszer ezt jelenti:

- az Ön külön igényeinek megfelelően tervezett medencealapiszom-edzés a medencealapphizioterapeuta vagy a kontinencia ápoló tanácsadó tanácsának az alapján;
- a süllyedés okának megismerése, és a szükséges életmód változtatások kivitelezése;
- jó székelési és pisilési szokások fenntartása, az erőlködés elkerülése (lásd a szórólapot: “Jó vizelet szokások mindenkinek”); és
- egy pesszáriumot (méhgyűrű, egy szilikon eszköz amelyet a hüvelybe tesznek) helyeznek gondos mérések után a hüvelybe, ami belső támogatást nyújt a kismedencei szerveknek (mint egy támasztó) sebészi beavatkozás helyett.

Az operációs módszer

Operációt tudnak végezni annak érdekében, hogy kijavítsák az elszakadt vagy kinyúlt kötőszövetet és az ínszalagokat. Az operációt a hüvelyen vagy a hason keresztül tudják elvégezni. Néha egy speciális háló helyeznek az elülső vagy a hátsó hüvelyfalba azért, hogy erősítsék ott, ahol az gyenge és elszakadt. Ahogy a test gyógyul, a háló segít az erősebb szövetek képződésében azért, hogy azok több támaszt adjanak ott, ahol arra szükség van.

Operáció után

Annak érdekében, hogy a süllyedés ismételt előfordulását megakadályozza, erre kell ügyelnie:

- eddzen szakemberrel azért, hogy a medencealapiszomai úgy működjenek, hogy azok támaszt nyújtsanak medenceszerveinek;
- ne erőlködjön, amikor székletet ürít (lásd a szórólapot: “Jó vizelet szokások mindenkinek”);
- tartsa a súlyát a magasságának és korának megfelelő értéken;

- 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.

- tanulja meg, hogy hogyan kell biztonságosan emelni, és nehezet ne emeljen egyedül;
- menjen az orvosához, ha olyan köhögése van, ami nem múlik el; és
- menjen az orvosához, ha úgy tűnik Önnek, hogy az egyszerű dolgok nem javítják a helyzetet.

Az ábrákat a Women's Health Queensland Wide's Genital Prolapse engedélyével nyomtattuk újra a tájoztatójuk lapjáról. www.womhealth.org.au

KÉRJEN SEGÍTSÉGET

Szakképzett ápolók állnak rendelkezésére ha felhívja az Országos Kontinencia Telefonos Segélyszolgálatot a 1800 33 00 66* számon (hétfőtől péntekig, reggel 8-tól este 8-ig az ausztrál keleti időzónában) ingyenesen:

- Információ;
- Tanács; és
- Szórólapok.

Ha problémái vannak az angol nyelvvel, kapcsolatba léphet a Telefonos Tolmács Szolgálattal a 13 14 50 számon. Először valaki válaszol a hívásra angolul, mondja be, hogy milyen nyelven beszél és várjon a telefonon. Kapcsolatba fog kerülni egy tolmáccsal aki beszél az Ön nyelvét, mondja meg neki, hogy az Országos Kontinencia Telefonos Segélyszolgálattal akar beszélni a 1800 33 00 66 számon. Várjon a telefonon, hogy kapcsolják és a tolmács segíteni fogja a kontinencia ápolójával való beszélgetésben. Minden beszélgetés bizalmas.

Látogassa meg a bladderbowel.gov.au vagy continence.org.au/other-languages weboldalakat

* A mobil telefonról történő hívás az annak megfelelő díjba kerül.