



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.

ပိတ်မှိတ်အင်္ဂါအင်္ဂါမနုလည် (မှတမုခံတကွိုင်ပံကွါဂါ)

နခံတကွိုင်ပံကွါဂါလောပင်ယုင်ဆံခိုအင်္ဂါ၊ အင်္ဂါ၊ ဒီးခံပူ(ကွါလောလိခံ)တဖင် နှုင်လိ၊ ကွါဂါတဖင်အံအိခိုလောအလိဒ်လောအညှင်ထုင်စိုတော်ယာအံဘဉ်တော် ကီးအံလော (fascia) ဒီး (ligaments) နှုင်လိ၊ ညှင်ထုင်တဖင်အံမေစာ ခံတကွိုင်ပံထုင်ပျာတဖင်ဆူခံအတကွိုင်ပံအင်္ဂါပူဒီးဖိင်ကံယာဝဲလောအပူတ ပူနှုင်လိ၊ နခံတကွိုင်ပံထုင်ပျာတဖင်ကီးဆိင်ထိုခိုနခံတကွိုင်ပံလောအဖိလင် တကပူကီးနှုင်လိ၊ ထုင်ပျာခံခါလင်လောတံယာထိုခိုအံဖိခိုအသီးမုညှင်မှ တမုထူးယံထိုခိုအသီးလောတံကွါဂါတမံမေအယိ၊ ဒီးနခံတကွိုင်ပံထုင်ပျာတဖင်အ ကံမုစာဝဲနှုင်၊ နခံတကွိုင်ပံကွါဂါ (ဆံခိုအင်္ဂါ၊ အင်္ဂါ၊ မှတမုခံပူ) တဖင်တခို ဝဲလောအလိအကျဘဉ်သုင်သုင်ဝဲကလိသဖြူးအသီးဆူပိတ်မှိတ်အင်္ဂါပူ (အင်္ဂါ ကွါ) သုဝဲနှုင်လိ။

အင်္ဂါခိုထိလိသဖြူးအံအတံပနိင်ကဖျါထိုဝဲခဲလည်.

တံပနိင်အိဉ်စုမံလောကနဲဉ်ဖျါထိုခိုနအင်္ဂါလိသဖြူးအင်္ဂါလိ၊ တံပနိင်တဖင်အံ ကဒီးသနုထိုခိုအသီးခိုဖျါတံလိသဖြူးအကလုင်ခဲလည်ဒီးခံတကွိုင်ပံကွါဂါတံ ဆိင်ထွဲအံလိမံဝဲဆံအံလည်အဖိခိုနှုင်လိ။ ဝဲအသိခါနှုင်နတသုင်ညါလော နှုင်ဒီးအင်္ဂါလိသဖြူးအံဘဉ်သုင်သုင်၊ ဘဉ်ဆဉ်နကသံသရဉ်မှတမုနားစံတဖင် ကကွါနအင်္ဂါလိသဖြူးအင်္ဂါသုဝဲဝဲအမေကွါနအင်္ဂါအခါနှုင်လိ။

ဝဲနအင်္ဂါလိသဖြူးယိင်ထိုခိုဝဲနှုင်၊ နကထံဘဉ်တံမသးတဖင်ခဲ...

- နတုဘဉ်တံယာတမံမေမှတမုတံတံအသးတမံမေဝဲနလိပူနှုင်၊
- “တံပလိတံတမံ” မှတမုတံကိဉ်လိဉ်တမံအိဉ်ဝဲနလိအပူအသီး၊
- တံကိဉ်လိဉ်တခါကပဲဖျါထိုခိုဘဉ်အသးဝဲနလိခိုထိ၊ ဝဲနကထံဘဉ် မှတမုတုဘဉ်ဝဲနလိထံမှတမုစုဉ်လိနသးလောထံအခါနှုင်လိ။
- ဝဲနမံယုင်သုင်ထံအခါကအိဉ်ထိုခိုဒီးတံကွါဂါလောကဆါဝဲမှတမုနတံတု ဘဉ်တဖင်ကစုဝဲ၊
- နဆံခိုအတလိကအိဉ်ဝဲကြားဝဲအသီးဘဉ်၊ မှတမု နဆံခိုအခါကလိစာဝဲ၊ မှတမု၊
- နဆံခိုယံတဖင်ကပဲကွါကထိုခိုကဒါအသး၊ မှတမု၊
- နကလဲအံဆါအင်္ဂါကကိဉ်လောနဂါသုင်သုင်လိ။

တံပနိင်တဖင်အံကနးခိုထိုခိုဝဲနံကတံဝဲတနံအင်္ဂါဒီးကကိညာကွါဝဲဝဲနမံလိ အခါသုင်သုင်လိ၊ နမုထံခိုလောနအင်္ဂါလိသဖြူးဖျါထိုခိုအသီးလောတံစုနှုင်၊ နကတုဘဉ်တံဆါဒီးသုင်ဝဲဝဲနအင်္ဂါလောအလိသဖြူးတလိဉ်အံကဘဉ်ကံဂုဉ် ဒီးနဖျိဉ်ခံဖိအခါနှုင်လိ။





16 PROLAPSE

ပိတ်မိတ်အလိပ်ခိုင်းလိပ်သဖြား

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;

အလိပ်လိပ်သဖြားဝံ့အလိပ်ခိုင်းတံ့ကတံ့အဆိပ်ခိုင်းလိပ်.

အလိပ်လိပ်သဖြားအံ့တံ့ကတံ့အဆိပ်ခိုင်းတံ့ကတံ့အဆိပ်ခိုင်းလိပ်—ခိးသန့ထိပ် အသးလးနအလိပ်လိပ်သဖြားအံ့အပတံ့နးထဲလိပ်အဖိခိုင်းန့လိပ်.

တံ့အဆိပ်ခိုင်း

အလိပ်လိပ်သဖြားအံ့အံ့တံ့ကတံ့အဆိပ်ခိုင်းတံ့ကတံ့အဆိပ်ခိုင်းလိပ်အံ့သ့လးတလိပ်တံ့, ကွဲးကါအိးဘဉ်, ဂုးကတံ့ဖဲကဲထိပ်အသးသိသိအခါ, ခိးဖဲအလိပ်လိပ်သဖြားညိးခိး အခါလိပ်. တံ့အံ့အခိပညိမ့ဖဲ

- ခံတကွိုင်ယံထူပျံတံ့ဂဲလိပ်တံ့ရဲန့ကွဲးလဲကြားခိးနတံ့လိပ်ဘဉ်, လာအိပ် ခိးတံ့ဟ့န့ကွိုင်ယံပျံစံးတံ့ဖဲတဖဉ်မ့တမ့တံ့ကတံ့ အုဉ်ကိးဆိပ်နးစံပျံဟ့န့ကွိုင်တံ့တဖဉ်,
- နကသ့ညါဘဉ်တံ့ဂုးမန့ကဲထိပ်သးခိဖျိနအလိပ်လိပ်သဖြားအံ့လိပ်, ခိးနးဆိတ်လဲနတံ့အိပ်မုလုလံးကိးနံ့အဂီၢ်တဖဉ်,
- အိပ်ခိးအုဉ်ဆိပ်လုလံးလဲအဂုးသိးကသ့ဟးဆွဲးတံ့သ့တဘဉ်ဆုန့အုဉ် အုဉ်တဂုးအဂီၢ်, (ကွဲးဘဉ်ဖဲလံာ်ကဘျံးဖိ “ဆိပ်အလုလံးအဂုးလုပုကိးဂုး အဂီၢ်”) ခိး
- ထာန့ကသံ့ခိးသအဖိ(ရဲဘဉ်ဖဲကဘျံးဖိတခါလဲအလိပ်ဘဉ်ကွဲးဘဉ်ခိးလံာ် ပျံ) ထိပ်ကွဲးကွဲးအိးလိပ်တံ့လိပ်ဆဲးခိးထာန့အိးလဲလံာ်ပျံဆဲးသိးကသ့ထိပ် ကံ့ယံနခံတကွိုင်ယံအကွဲးဂီၢ်တဖဉ်ကသ့ဖဲ(လိပ်ကိးသိးနိပ်တံ့တဘျံးအသိး) လဲတလိပ်မတံ့ကွဲးကါဘဉ်.

တံ့ကွဲးကါ

တံ့ကွဲးကါအံ့တံ့အဆိပ်ခိုင်းသိးကဘျံးဘဉ်ကွဲးထူညဉ်ကဘျံးတဖဉ်လဲအညဉ်ဖဲမ့ တမ့ထူးယုထိပ်အသးတဖဉ်န့လိပ်. တံ့ကွဲးကါတဖဉ်တံ့အဆိပ်ခိုင်းဖျိလိပ်အပူ မ့တမ့ဟးအသ့ဖဲလိပ်...တဘျံးတခိ်စလိပ်ဆိတ်ကလုာ်ဘဉ်တံ့ဟံ့အိးဖဲအလိပ်ခိုင်း ထိးအန့ကပလဲအဖဲညါမ့တမ့အလိပ်ခိုင်းသိးကမဲအုဉ်ထိပ်အိးဖဲအဂီၢ်စံမ့တ မ့ညဉ်ဖဲအခါလိပ်. ဖဲနမိပျံဘျီလံာ်တဘျံး, စအံ့မဲးထူညဉ်တဖဉ်လဲလံာ်ကအုဉ် ထိပ်ကွဲးသိးကဆိပ်ထွဲဖဲအလိပ်အိပ်အသိးန့လိပ်.

ဖဲတံ့ကွဲးကါဝံ့အလိပ်ခိုင်း

လဲကကြိအဲအလိပ်လိပ်သဖြားသ့တကဲထိပ်ကခါကွဲးအဂီၢ်, နကဘဉ်အလိပ်တံ့ခိး သိးန...

- အိပ်ခိးတံ့ဂဲလိပ်လဲအဂုးကတံ့ခိးသိးနခံတကွိုင်ယံထူပျံတဖဉ်ကမတံ့ လဲကကဲတံ့ဆိပ်ထွဲလဲအံ့တကွိုင်အကွဲးဂီၢ်တဖဉ်အဂီၢ်,
- ဖဲနလဲထိပ်တံ့ဟးလိပ်အခါတဘဉ်ဆုန့အုဉ်နအုဉ်တဂုး (ကွဲးဘဉ် လံာ်ကဘျံးဖိ “ဆိပ်အလုလံးအိပ်ခိးလုလံးအဂုးလုပုလဲလံာ်အဂီၢ်”),
- ခိးနသးနိပ်ခိးနနိပ်ထိပ်အသိးနကဘဉ်ဟံ့နတယံအယုလဲအဘဉ်ဖဲ,





16 PROLAPSE

ပိတ်မုတ်အလီခိတ်ထိးလီသဠာ:

- 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.

- မလိသုနသးလၢနကဘၣ်စိတ်ထီၣ်တၢ်ယၢလၢကပူၤဖျးဒီးတၢ်ဘၣ်ဒိဘၣ်ထံးဒ်လဲၣ်, ပၣ်ယုၣ်တၢ်စိတ်ထီၣ်တၢ်ယၢဒီးပုၤဂၤ.
- တၢ်ကူးမ့ၢ်အိၣ်န့ၣ်လၢတလီၤမၢ်ညီညီဘၣ်န့ၣ်နကဘၣ်ထံၣ်နကသံၣ်သရၣ်ဒီး
- တၢ်ယိယိဖိခၣ်လဲၣ်မ့ၢ်တကီၤညၢ်ထီၣ်က့ၤန့ၣ်ထံၣ်လိာ်နကသံၣ်သရၣ်တက့ၢ်.

တၢ်ဂီၤဒိတဖၣ်အံၤဘၣ်တၢ်ထုးထီၣ်ရၤလီၤကျဲၤအိၣ်လၢအတၢ်ဟ့ၣ်ခွဲးလၢ **Women's Health Queensland Wide** က့ၢ်ဂီၤလီၤသဠာတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤတဖၣ်န့ၣ်လီၤ. www.womhealth.org.au

ယုထံၣ်န့ၣ်တၢ်မၤစၢ

နးစံလၢဖျိတီၤပတီၢ်တဖၣ်အိၣ်ဝဲဝဲန့ၣ်န့ၣ်: **National Continence Helpline** ဝဲ 1800 33 00 66 (မ့ၢ်ဆၣ်တုၤမ့ၢ်ဖိဖး,စးထီၣ်ဂီၤ 8.00တုၤ8.00န့ၣ်ရံၣ်ဟၢအိၣ်စၢဠာလဲၣ်ယၣ် မ့ၢ်ထီၣ်တၢ်ဆၢကတီၢ်အသိး) လၢတလၢၣ်စ့ဘၣ်...

- တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤ
- တၢ်ဟ့ၣ်က့ၣ်ဟ့ၣ်ဖးဒီး
- လံာ်ဘိးဘၣ်ရၤလီၤကဘျံးတဖၣ်

နမ့ၢ်အိၣ်ဒီးတၢ်ဂ့ၢ်ကီၤလၢနကကတီၤမ့ၢ်တမ့ၢ်န့ၢ်ဟံၢ်အဲကလံးကျိၣ်တခိန့ၣ်န့ၣ်တၢ်မၤစၢအကျိၤအကျိၤဖျိကျိၤထံလိတဲစိမိတဖၣ်ကကတီၤတၢ်ဒီးန့ၣ်လၢအဲကလံးကျိၣ်, 13 14 50န့ၣ်လီၤပုၤဖိၣ်လိတဲစိမိတဖၣ်ကကတီၤတၢ်ဒီးန့ၣ်လၢအဲကလံးကျိၣ်, အယိကတီၤဖျိထီၣ်ကျိၣ်လၢနကကတီၤအိၣ်ခိးအိၣ်တက့ၢ်.တၢ်ဆဲးကျိးန့ၣ်န့ၣ်နီၢ်ဆူပုၤကျိးထံတၢ်ဖိလၢကတီၤန့ၣ်တက့ၢ်အိၣ်န့ၣ်လီၤ. တဲဘၣ်ပုၤကျိးထံတၢ်ဖိတဂၤလၢကကိးန့ၣ်န့ၣ် **National Continence Helpline** ဝဲ 1800 33 00 66တက့ၢ်.အိၣ်ခိးကန့ၣ်လိတဲစိတုၤတၢ်ဆဲးကျိးန့ၣ်န့ၣ်လၢတစုဒီး ပုၤကျိးထံတၢ်ဖိကမၤစၢန့ၣ်လၢနကကတီၤဘၣ်တၢ်ဒီးန့ၣ်လၢကဟ့ၣ်က့ၣ်န့ၣ်န့ၣ် ဘၣ်ယးတၢ်ကီၤဆံၣ်တၢ်ဟ့ၣ်က့ၣ်ဟ့ၣ်ဖးတဂၤန့ၣ်လီၤ. လိတဲစိတၢ်ဆဲးကျိးအပူၤတဖၣ်ခဲလၢတၢ်ဟံၢ်အိၣ်လၢတၢ်ခူသ့ၣ်န့ၣ်လီၤ.

က့ၢ်ဘၣ်ဝဲ bladderbowel.gov.au မ့ၢ်တမ့ၢ် continence.org.au/ other-languages တက့ၢ်.

* တၢ်ဆဲးကျိးဒိဖျိလိတဲစိမိတဖၣ်တၢ်ယုအပူၤဒ်တၢ်ဟံၢ်ပနီၣ်အိၣ်အသိးန့ၣ်လီၤ.

