



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.

ШТО Е ТОА ВАГИНАЛНА КИЛА (ИЛИ КИЛА НА КАРЛИЧНИТЕ ОРГАНИ)?

Во карлични органи спаѓаат мочниот меур, матката (утробата) и дебелото црево (задниот отвор). Тие органи се прикрепуваат на нивното место од ткива што се нарекуваат „фасции“ (снопови) и „лигаменти“ (сврзувачи). Тие ткива помагаат вашите карлични органи да се поврзат за коскените сидови на карлицата и ги држат внатре во вашата карлица. Мускулите во долниот дел на вашата карлица исто така ги прикрепуваат вашите карлични органи одоздола. Ако фасциите и лигаментите се скинат или растегнат поради било која причина, тогаш вашите карлични органи (вашиот мочен меур, матката, или дебелото црево) може да не се задржат на своето место и да провиснат надолу во вагината (родилниот канал).

КОИ СЕ ЗНАЦИТЕ ЗА КИЛА?

Има неколку знаци што покажуваат дека можеби имате кила. Тие знаци зависат од видот на килата и од тоа колку е изгубена поткрепата на карличните органи. Во почетокот може да не знаете дека имате кила, но вашиот лекар или медицинска сестра можеби ќе можат да ја видат килата кога ќе го правите вашиот редовен Папа-тест.

Кога килата ќе се спушти надолу, може да забележите работи како што се:

- чувство на тежина или на влечење во вагината;
- нешто што „излегува“, или грутка во вагината;
- грутка што излегува од вашата вагина, која ја гледате или напипувате кога се туширате или капете;
- сексуални проблеми како што се болка или намалено чувство;
- вашиот мочен меур не се празни како што би требало, или пак млазот на мочката може да биде слаб;
- инфекции на мочните патишта што постојано се повторуваат; или
- може да имате тешкотии да одите по голема нужда.

Овие знаци може да се влошуваат кон крајот на денот, а може да се чувствувате подобро кога ќе легнете. Ако килата излегува надвор од телото, може да чувствувате болка и да крварите затоа што килата се трие од долната облека.

WHAT CAUSES PROLAPSE?

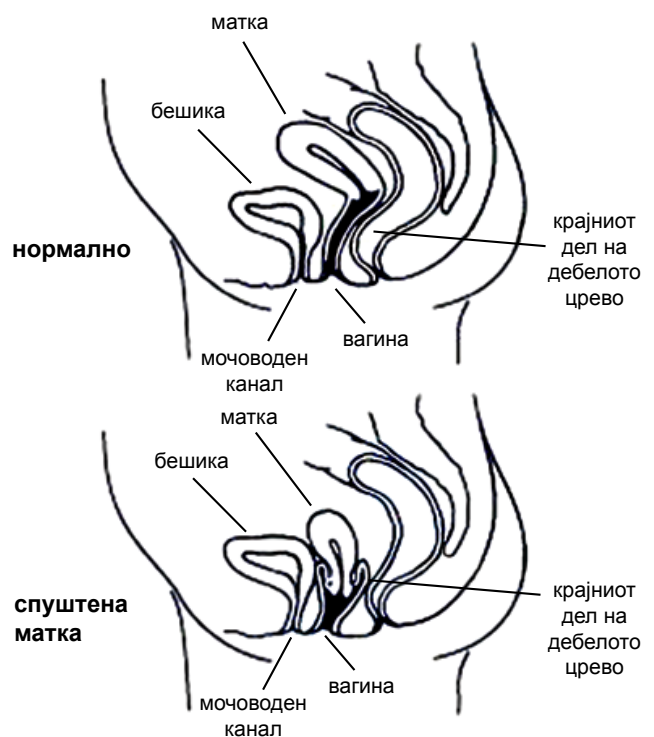
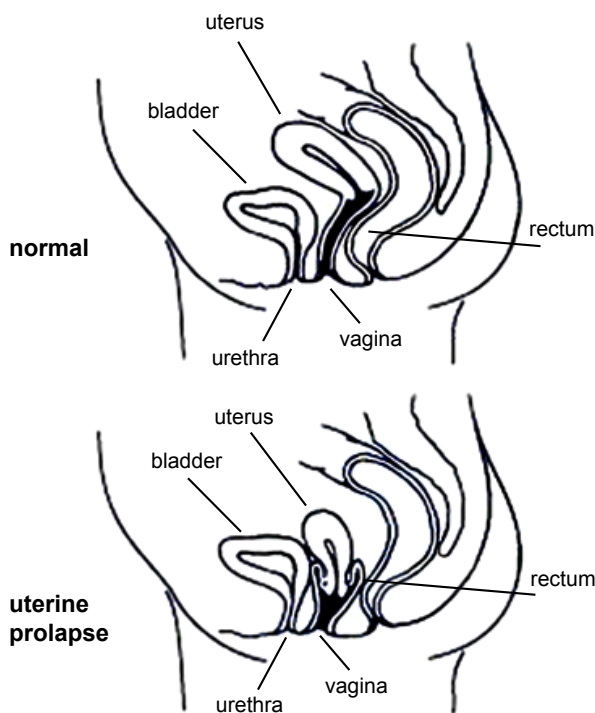
The pelvic organs are held inside the pelvis by strong healthy fascia. They are held up from below by pelvic floor muscles that work like a firm muscle sling. If the support tissues (fascia and ligaments) that keep the bladder, uterus and bowel in place inside the pelvis are weak or damaged, or if the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

ШТО ЈА ПРЕДИЗВИКУВА КИЛАТА?

Карличните органи се прикрупени во внатрешноста на карлицата со помош на силните здрави фасции. Тие се одоздола прикрупени од мускулите во долниот дел на карлицата што дејствуваат како цврст држач од мускули. Ако прикрупувачките ткива (фасциите и лигаментите) што ги држат мочниот меур, матката и дебелото црево на нивните места во внатрешноста на карлицата се слаби или оштетени, или ако мускулите во долниот дел на карлицата се слаби и млитави, тогаш може да настане кила.

Раѓањето е главната причина за појавата на кила. Додека се движи надолу низ вагината, бебето може да ги растегне и раскине прикрупувачките ткива и мускулите во долниот дел на карлицата. Колку повеќе вагинални породувања сте имале, толку е поголема веројатноста дека ќе добиете кила.



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.

Други работи што ги притискаат карличните органи и мускулите во долниот дел на карлицата и може да предизвикаат кила се:

- кашлица што трае подолго време (на пример, пушачка кашлица или астма);
- кревање тежок товар; и
- запек и напрегање за да се испразни дебелото црево.

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 (entero-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.

ТИПОВИ НА КИЛА

Карличните органи може да се протурат низ предниот ѕид на вагината (тоа се нарекува цистоцела), низ задниот ѕид на вагината (тоа се нарекува ректоцела или ентероцела), или пак матката може да падне долу во вашата вагина (утерусна кила). Во вагината може да се протури повеќе од еден орган.

КАЈ КОГО ПОСТОИ ВЕРОЈАТНОСТ ДА СЕ ЈАВИ КИЛА?

Килата обично е семејна појава. Поверојатно е да се јави по завршувањето на менопаузата или ако имате прекумерна телесна тежина. Но може да се јави и кај млади жени веднаш по породувањето.

- Се мисли дека половината од сите жени што родиле дете имаат извесен степен на кила на карличните органи, но само една од пет жени бара помош.
- Килата исто така може да се јави и кај жени што не раѓале, главно ако тие кашлаат, се напрегаат кога одат по потреба, или креваат тежок товар.
- Дури и откако е направена операција за отстранување на килата, секоја трета жена пак ќе добие кила.
- Килата исто така може да се јави кај жени на кои им била отстранета матката (односно, на кои им била извршена хистеректомија). Во таков случај, може да настане кила на горниот дел (сводот) на вагината.

ШТО МОЖЕ ДА СЕ СТОРИ ЗА ДА СЕ ПОМОГНЕ ВО СПРЕЧУВАЊЕТО НА КИЛАТА?

Многу е подобро килата да се спречи отколку да се лекува! Ако било која жена од вашето најблиско семејство имала кила, вие сте изложена на поголема опасност и треба многу да се трудите да се придржувате кон советите изнесени овде.

Бидејќи килата се должи на слабите карлични ткива и мускули во долниот дел на карлицата, треба да ги одржувате мускулите во долниот дел на вашата карлица силни без оглед на тоа колку години имате.

Мускулите во долниот дел на карлицата може да се направат посилни со соодветни вежби (Погледнете го информативниот лист „Вежби за мускулите во долниот дел на карлицата за жени“). Важно е вашите вежби за мускулите во долниот дел на карлицата да ги провери стручњак, како што е физиотерапевт специјализиран за долниот дел на карлицата, или пак медицинска сестра за помош при проблеми со контролирањето на вршењето потреба. Ако ви рекле дека имате кила, овие стручњаци се најдобрите лица што можат да ви помогнат да испланирате програма со вежби за мускулите во долниот дел на карлицата што ќе им одговара на вашите потреби.



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;

ШТО МОЖЕ ДА СЕ СТОРИ ЗА ДА СЕ ИЗЛЕКУВА КИЛАТА КОГА ВЕЌЕ НАСТАНАЛА?

Килата може да се отстрани на **едноставен начин** или со **операција** – во зависност од степенот на килата.

Едноставен пристап

Килата често може да се излекува без операција, главно во раните фази, и кога килата е умерена. Едноставниот начин за отстранување на килата може да значи:

- вежби за мускулите во долниот дел на карлицата испланирани според вашите специјални потреби, со помош на совети од физиотерапевт специјализиран за долниот дел на карлицата или на медицинска сестра за помош при проблеми со контролирањето на вршењето нужда;
- да дознаете што ја предизвикало вашата кила и да ги направите потребните промени во начинот на живот;
- да одржувате добри навики во однос на дебелото црево и на мочниот меур за да избегнете напрегање (погледнете го информативниот лист „Добри навики во однос на мочниот меур за сите“); и
- да се има pessary (силиконски инсерт во вашата вагина) внимателно измерен и поставен во вагината за да обезбедува поддршка внатре во карличните органи (слично на потпирач) отколку да се оди на операција.

Оперативен пристап

Може да се направи операција за да се поправат скинатите или растегнати фасции и лигаменти. Операцијата може да се изврши преку вагината или преку мевот. Понекогаш се поставува специјална мрежа во предниот или во задниот ѕид на вагината за да го зацврсти онаму каде што тој е ослабен или скинат. Како што ќе заздравува телото, така мрежата ќе помага да се формираат посилни ткива што ќе даваат подобра поткрепа таму каде што таа е потребна.

После операцијата

За да се спречи килата пак да настане, треба да се погрижите:

- да вежбате со помош на стручњак за да се осигурате дека мускулите во долниот дел на вашата карлица работат за да ги прикрепуваат вашите карлични органи;
- да не се напрегате кога одите по голема нужда (погледнете го информативниот лист „Добри навики во однос на мочниот меур за сите“);
- да ја одржувате вашата телесна тежина во рамките што се погодни за вашата висина и возраст;

16 PROLAPSE КИЛА

- 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.

- да научите безбедно да кревате товар, вклучувајќи и тоа да побарате туѓа помош кога кревате тешки товари;
- да појдете кај вашиот лекар ако имате кашлица што не поминува; и
- да појдете кај вашиот лекар ако едноставно ви изгледа дека работите не се подобруваат.

Дијаграмите беа отпечатени благодарејќи на љубезната дозвола од информативниот лист Кила на органите за размножување на Квинслендската организација за здравјето на жените (Women's Health Queensland Wide). www.womhealth.org.au

ПОБАРАЈТЕ ПОМОШ

Квалификувани медицински сестри се достапни бесплатно ако се јавите на National Continence Helpline на 1800 33 00 66* (од понеделник до петок, од 8.00 до 20.00 часот, австралиско источно стандардно време) за:

- Информации;
- Совети; и
- Информативни листови.

Ако имате потешкотии да зборувате или разбирате англиски, можете да се јавите бесплатно на телефонската линија за помош преку Telephone Interpreter Service на 13 14 50. На телефонот ќе ви одговорат на англиски, затоа кажете го јазикот кој го зборувате и чекајте на телефон. Ќе бидете поврзани со преведувач кој го зборува вашиот јазик. Кажете му на преведувачот дека сакате да зборувате со National Continence Helpline на 1800 33 00 66. Чекајте на телефон да бидете поврзани и преведувачот ќе ви помага да разговарате со советник за контрола при одењето по нужда. Телефонските разговори се доверливи.

Појдете на bladderbowel.gov.au или на continence.org.au/other-languages

* Повици од мобилни телефони се наплаќаат по соодветни цени.

