



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.

ANO ANG PROLAPS SA PUWERTA (O ORGANONG PELBIK)?

Kabilang sa iyong mga organong pelbik ay ang iyong pantog, matris (bahay-bata) at puwit (puwerta sa likod). Ang mga organong ito ay nakapirmi sa lugar sa pamamagitan ng mga tisyung tinatawag na “fascia” at “ligaments”. Ang mga tisyung ito ay tumutulong upang pagsamahin ang iyong mga organong pelbik sa mabutong bahagi ng pelbis at tinatanganan ang mga ito sa loob ng iyong pelbis. Ang iyong mga kalamnang pelbik ang siya ring tumatagan pataas sa iyong mga organong pelbik mula sa ibaba, pataas sa iyong organong pelbik mula sa ibaba. Kung napunit o naunat ang fascia at mga ligament sa anumang dahilan, at kung ang iyong kalamnang pelbik ay mahina, kung gayon ang iyong mga organong pelbik (ang iyong pantog, matris, o puwit) ay maaaring hindi maipirmi sa kanilang tamang lugar at maaaring umumbok pababa sa puwerta (kanal na labasan ng bata).

ANO ANG MGA PALATANDAAN NG PROLAPS?

May ilang mga palatandaan na maaaring ikaw ay mayroong prolaps. Ang mga palatandaang ito ay depende sa uri ng prolaps at kung gaano kalaking suporta ng organong pelbik ang nawala. Sa maagang panahon, ay maaaring hindi mo alam na ikaw ay may prolaps, ngunit maaaring makita ng iyong doktor o nars ang iyong prolaps kapag ikaw ay sumailalim sa iyong pangkaraniwang Pap test.

Kapag lalong bumaba ang prolaps iyong mapapansin ang mga sumusunod gaya ng:

- isang mabigat na pakiramdam o pagbabatak sa puwerta;
- parang may isang bagay na bumababa o isang bukol sa puwerta;
- isang bukol na lumalabas sa iyong puwerta, na nakikita o nararamdaman mo kapag ikaw ay nasa shower o habang naliligo;
- nakakaramdam ng sakit habang nakikipagtalik o kabawasan sa pakiramdam;
- maaaring hindi lumabas lahat ang iyong ihi ayon sa nararapat, o ang daloy ng iyong ihi ay maaaring maging mahina;
- maaaring maging pabalik-balik ang impeksiyon sa lagusan ng ihi; o
- maaaring mahirap para sa iyo ang lubusang ilabas ang iyong dumi.

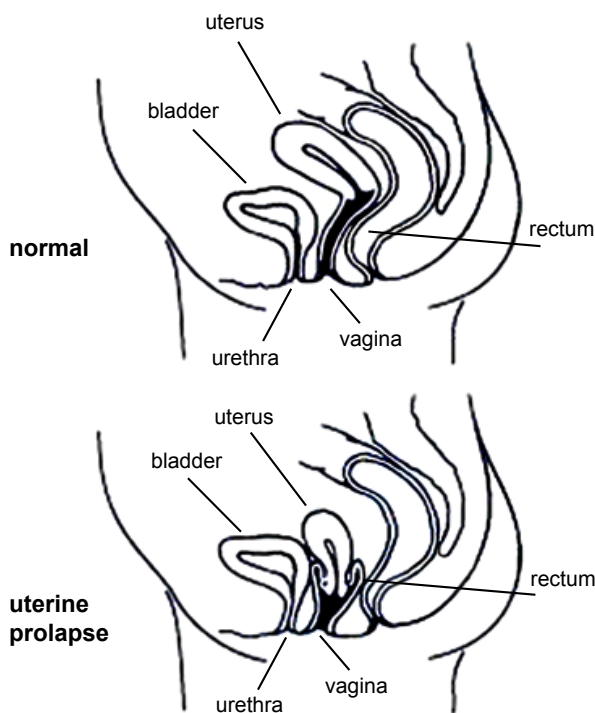
Ang mga palatandaang ito ay maaaring lumala sa katapusan ng araw at maaaring gumaan ang pakiramdam matapos humiga. Kung ang prolaps ay umumbok sa labas ng iyong katawan, maaari kang makaramdam ng kirot at magdugo dahil ang prolaps ay kumikiskis sa iyong panloob na suot.



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.



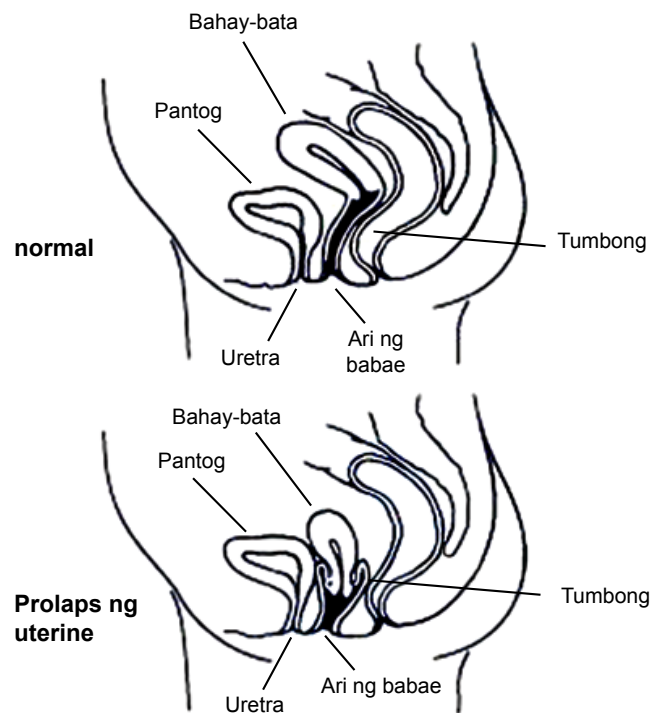
Other things that press down on the pelvic organs and the pelvic floor muscles that can lead to prolapse, are:

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

ANO ANG MGA SANHI NG PROLAPS?

Ang mga organong pelbik ay tinatanganan sa loob ng pelbis sa pamamagitan ng malakas at malusog na fascia. Sila ay tinatanganan pataas mula sa ibaba ng kalamnang pelbik na gumagana tulad ng isang matatag na pansabit (sling). Kung ang suportang mga tisyu (fascia at mga ligament) na nagpapanatili ng pantog, matris at bituka sa tamang lugar sa loob ng pelbis ay mahina o nasira, o kung ang mga kalamnang pelbik ay mahina at lumalaylay, ang prolaps ay maaaring mangyari.

Ang panganganak ay ang pangunahing sanhi ng prolaps. Sa pagbaba ng sanggol sa puwerta ng babae, maaaring mabanat o mapunit ng bata ang mga tisyung pansuporta at mga kalamnang pelbik. Kung mas marami ang iyong ipinapanganak nang normal mas malamang na ikaw ay magkaroon ng prolaps.



Ang iba pang mga bagay-bagay na maaaring magpababa sa mga organong pelbik at mga kalamnang pelbik na maaaring humantong sa prolaps, ay ang:

- ang matagalang pag-ubo (tulad ng ubo ng mga naninigarilyoi o hika);
- pagbubuhat ng mabibigat; at
- pagtitibi at pagpwera sa pagpalabas ng dumi.

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.

MGA URI NG PROLAPS

Ang mga organong pelbik ay maaaring umumbok patagos sa harapang dinding ng puwerta (na tinatawag na isang cystocele [sist-o-seal]), at patagos sa likod na dingding ng puwerta (na tinatawag na isang rectocele [rec-to-seal] o isang enterocele (enter-o-seal)) o ang bahay-bata ay maaaring bumaba sa iyong puwerta (uterine prolaps). Maaaring higit sa isang organo ang umumbok sa puwerta.

SINO ANG MALAMANG NA MAY PROLAPS?

Ang prolaps ay malamang na namamana sa pamilya. Ito ay mas malamang na mangyari pagkatapos ng menopos o kung ikaw ay sobra sa timbang. Ngunit maaari itong mangyari sa mga kabataang babae matapos manganak.

- Ipinapalagay na kalahati ng lahat ng mga kababaihan na nanganak ay may ilang mga antas ng prolaps sa organong pelbik, ngunit isa lamang sa limang mga kababaihan ang humihingi ng tulong.
- Ang prolaps ay maaari ding mangyari sa mga babaeng hindi pa nanganak, pangunahin kung sila ay ubo, nahihirapan sa pagdumi o nagbubuhay ng mga mabibigat.
- Kahit pagkatapos ng operasyon para maayos ang prolaps, isa sa tatlong mga babae ay maaaring magkaroon muli ng prolaps.
- Ang prolaps ay maaari ding mangyari sa mga babaeng natanggalan ng matris (ibig sabihin, nagpa-hysterectomy). Sa kasong tulad nito, ang itaas ng puwerta (ang suklob) ay maaaring magprolaps bumaba.

ANO ANG MAARING GAWIN UPANG MAKATULONG NA MAIWASAN ANG PROLAPS?

Mas mabuting maiwasan ang prolaps kaysa ayusin ito! Kung sinumang babae sa iyong malapit na pamilya ang nagkaroon ng prolaps, nanganganib ka at kailangan mong magsikap nang husto na sundin ang payong ibinigay dito.

Sa dahilang ang prolaps ay sanhi ng mahinang mga tisyu at mga kalamnang pelbik, kailangan mong panatiliing malakas ang iyong mga kalamnang pelbik anuman ang iyong edad.

Ang mga kalamnang pelbik ay maaaring mapalakas sa tamang pagsasanay (Tunghayan ang polyeto na "Pagsasanay sa Kalamnang Pelbik para sa Kababaihan"). Mahalaga na ang iyong pagsasanay ng kalamnang pelbik ay masuri ng isang eksperto tulad ng isang pisiyoterapiko o ng isang nars na tagapayo para sa pagpipigil ng pag-ihi /pagdumi. Kung ikaw ay nasabihan na mayroon kang prolaps, ang mga ekspertong ito ang pinakamahasay na mga taong makakatulong sa pagplano ng pagsasanay ng kalamnang pelbik na tutugon sa iyong mga pangangailangan.

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;

ANO ANG MAARING GAWIN UPANG MAGAMOT ANG PROLAPS KAPAG ITO AY NANGYARI?

Ang prolaps ay maaaring maayos nang **simple** o sa pamamagitan ng **pagpapaopera**—depende ito sa antas ng prolaps.

Ang mga simpleng paraan

Ang prolaps ay maaaring magamot nang walang operasyon, pangunahin sa unang yugto pa lamang at kung ang prolaps ay hindi pa malubha. Ang simpleng paraan ay nangangahulugan ng:

- pagsasanay sa kalamnang pelbik na binalak para sa iyong espesyal na mga pangangailangan, kasama ang payo ng isang pisiyoterapiko para sa kalamnang pelbik o nars na tagapayo para sa pagpipigil ng pag-ih/pagdumi;
- pagka-alam kung ano ang sanhi ng iyong prolaps, at pagsagawa ng kinakailangang mga pagbabago sa estilo ng pamumuhay;
- pagpapanatili ng mabuting mga gawi para sa bituka at pantog upang maiwasan ang paghihirap (tingnan ang polyeto na “Mahusay na mga Gawi para sa Pantog para sa Bawat Isa”); at
- ang pesaryo (isang kasangkapang silicone na husto sa inyong pwerta) na maingat na sinukat at inilagay sa inyong pwerta para sumuporta sa mga panloob na bahagi ng inyong balakang (parang maliit na tukod) sa halip na pag-opera.

Ang pagpapaoperang paraan

Ang pagpapaopera ay maaaring gawin upang maayos ang napunit o naunat na fascia at mga ligament. Maaaring isagawa ang operasyon sa pamamagitan ng puwerta o tiyan. Kung minsan ay may espesyal na “mesh” na inilalagay sa harap o sa likod na dingding ng puwerta ng babae upang patibayin ito kung saan ito ay mahina o may sira o punit. Habang ang katawan ay gumagaling, ang “mesh” ay tumutulong upang mabuo ang mas malakas na mga tisyu na magbibigay ng karagdagang suporta kung saan ito kinakailangan.

Pagkatapos ng operasyon

Upang maiwasan ang prolaps na magpabalik-balik, kailangan mong tiyakin na:

- may ekspertong pagsasanay upang matiyak na ang iyong mga kalamnang pelbik ay gumagana upang suportahan ang iyong mga organong pelbik;
- huwag puwersahin ang pagdumi (tingnan ang polyeto ng Mahusay na mga Gawi para sa Pantog para sa Bawat Isa);
- panatiliin ang iyong timbang ay nasa sa loob ng tamang hanay para sa iyong tangkad at edad;



- 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.

- alamin ang ligtas na mga pamamaraan ng pagbubuhay, kabilang ang pagtutulongan sa pagbubuhay ng mabibigat na mga bagay;
- magpunta sa iyong doktor kung ikaw may umuubo na hindi gumagaling; at
- Magpatingin sa iyong doktor kung ang simpleng mga pamamaraan ay hindi gumagana para ito ay bumuti o gumaling.

Ang mga diagram ay muling inimprenta na may mabuting pahintulot mula sa Women's Health Queensland Wide Genital Prolapse factsheet www.womhealth.org.au

HUMINGI NG TULONG

May mga kwalipikadong nurses kung tatawag kayo sa National Continence Helpline sa 1800 33 00 66* (Lunes hanggang Biyernes, mula alas-8.00 ng umaga hanggang alas-8.00 ng gabi Australian Eastern Standard Time) walang bayad:

- Impormasyon;
- Payo; at
- Mga polyeto (Leaflets).

Kung nahihirapan kayong magsalita at makaintindi ng Ingles matatawagan ninyo ang Helpline sa pamamagitan ng walang bayad na Telephone Interpreter Service sa 13 14 50. Ang telepono ay sasagutin sa Ingles, kaya sabihin lang kung ano ang inyong wika at maghintay sa telepono. Ikkonekta kayo sa interpreter na nagsasalita ng inyong wika. Sabihin sa interpreter na gusto ninyong tawagan ang National Continence Helpline sa 1800 33 00 66. Maghintay sa telepono para maikonekta at tutulongan kayo ng interpreter na makipag-usap sa isang continence nurse advisor. Ang lahat ng tawag ay kompidensyal.

Bisitahin ang bladderbowel.gov.au o ang continence.org.au/other-languages

* Ang mga tawag mula sa teleponong mobile ay sinisingil sa angkop na halaga.