



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.

VAJİNA (VE PELVİS ORGANI) SARKMASI NEDİR?

Pelvis organlarınız idrar torbanızı, döl yatağınızı (rahim) ve rektumu (arka çıkış) içerir. Bu organlar “bağdoku” ve “bağ” denilen dokularla yerlerinde tutulur. Bu dokular pelvis organlarınızın, pelvisin kemikli yan duvarlarına tutunmasına yardımcı olur ve onları pelvisin içinde tutar. Pelvis tabanı kaslarınız da ayrıca pelvis organlarınızı aşağıdan tutar. Bağdoku veya bağlar herhangi bir nedenle yırtılırsa veya uzarsa ve pelvis tabanı kaslarınız zayıflarsa, pelvis organlarınız (idrar torbanız, rahminiz veya rektumunuz) doğru yerlerinde tutulamayabilir ve vajinaya (doğum kanalına) doğru aşağıya esneyebilir.

SARKMANIN BELİRTİLERİ NELERDİR?

Sarkmanın birkaç belirtisi vardır. Bu belirtiler sarkmanın türüne ve pelvis organ desteğinin ne kadar yitirildiğine bağlıdır. Başlarda bir organ sarkması olduğunu bilemeyebilirsiniz, ama her zamanki rahim boynu testinden geçtiğinizde doktorunuz veya hemşireniz bu sarkmayı görebilir.

Sarkma daha da aşağıda olursa, aşağıda belirtilenlerin farkına varabilirsiniz:

- vajinada ağırlık veya çekme;
- bir şeyin ‘aşağıya doğru gelmesi’ veya vajinada şişme;
- vajinadan, duş veya banyo yaparken görebileceğiniz bir şişkinlik çıkıntısı;
- ağrı veya hissetmeme gibi cinsel sorunlar;
- idrar torbanız olma gerektiği gibi boşalmayabilir veya idrar akışı zayıf olabilir;
- idrar yolu enfeksiyonları sürekli olarak geri gelebilir; veya
- bağırsaklarınızı boşaltmak sizin için güç olabilir.

Bu belirtiler gün sonunda daha kötü olabilir ve yattığınızda kendinizi daha iyi hissedebilirsiniz. Sarkan kısım bedeninizin dışına çıkarsa, ağrı hissedebilirsiniz ve sarkan kısım iç çamaşınıza sürtündüğünden kanama olabilir.

16 PROLAPSE ORGAN SARKMASI

WHAT CAUSES PROLAPSE?

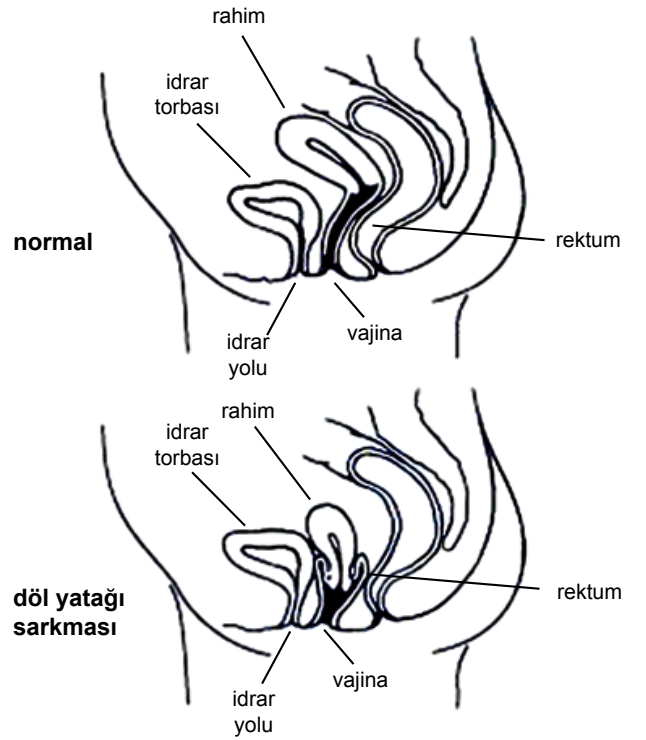
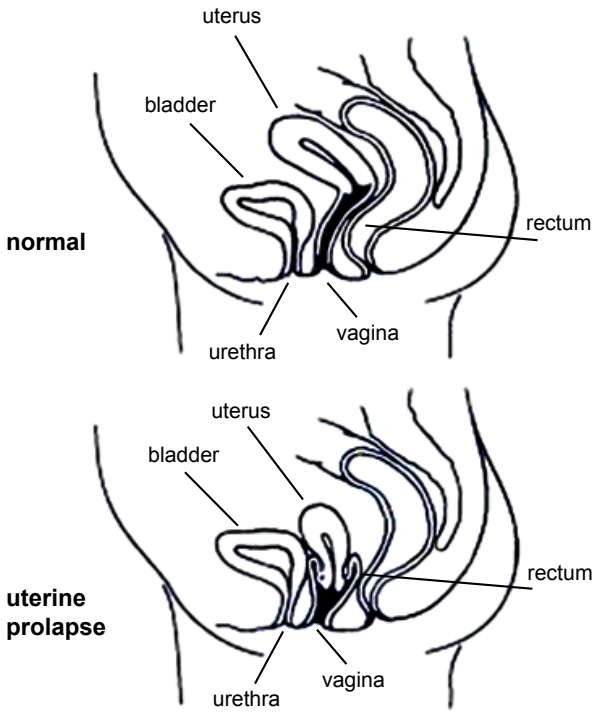
The pelvic organs are held inside the pelvis by strong healthy fascia. They are held up from below by pelvic floor muscles that work like a firm muscle sling. If the support tissues (fascia and ligaments) that keep the bladder, uterus and bowel in place inside the pelvis are weak or damaged, or if the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

SARKMAYA NELER NEDEN OLUR?

Pelvis organları, güçlü sağlıklı bağdokularıyla pelvisin içinde tutulur. Güçlü bir kas askısı gibi çalışan pelvis tabanı kasları tarafından aşağıdan yukarı doğru tutulurlar. İdrar torbasını, döl yatağını ve bağırsağı pelvisin içinde yerinde tutan destek dokuları (bağdoku ve bağlar) ya da pelvis tabanı kasları zayıf ya da hasar görmüş ya da zayıf ve sarkık ise, sarkma olabilir.

Sarkmanın ana nedeni doğumdur. Bebek, aşağı doğru vajinaya hareket ederken destek dokularını ve pelvis tabanı kaslarını gerip yırtabilir. Ne kadar normal doğum yaparsanız, sizde sarkma olması olasılığı o kadar artar.



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.

Pelvis organlarını ve pelvis tabanı kaslarını aşağıya doğru bastıran ve sarkmaya neden olabilen diğer faktörler şunlardır:

- bir süredir devam eden öksürük (sigara içenlerde veya astım hastalarında görülen öksürük gibi);
- ağır bir şey kaldırma; ve
- kabızlık ve bağırsakları boşaltmak için ıkınmak.



16 PROLAPSE ORGAN SARKMASI

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.

SARKMA TÜRLERİ

Pelvis organları vajinanın ön duvarından (sistosel denilir), arka duvarından (rektosel denilir) çıkıntı yapabilir veya enterosel ya da döl yatağı vajinanın içine sarkabilir (döl yatağı sarkması). Vajinanın içine birden fazla organ çıkıntı yapabilir.

KİMDE ORGAN SARKMASI OLMA OLASILIĞI VARDIR?

Organ sarkması aileden gelebilir. Menopozdan sonra veya aşırı kilolu iseniz olasılık yüksektir. Ancak, doğum yaptıktan hemen sonra genç kadınlarda da olabilir.

- Doğum yapan tüm kadınların yarısının belli bir düzeyde pelvis organı sarkması yaşadığı düşünülmekte, ancak kadınların beşte biri yardım istemektedir.
- Sarkma, genellikle öksürdüklerinde, tuvalette ıkındıklarında veya ağır şeyler kaldırdıklarında, doğum yapmamış kadınlarda da görülebilir.
- Organ sarkmasını onarmak için yapılan ameliyattan sonra bile, üç kadından birinde yeniden organ sarkması olur.
- Rahimleri alınmış kadınlarda da organ sarkması olabilir. Böyle bir durumda vajinanın üstü (kubbe) sarkabilir.

ORGAN SARKMASININ ÖNLENMESİNE YARDIMCI OLMAK İÇİN NELER YAPILABİLİR?

Organ sarkmasını önlemek tedavi etmekten çok daha iyidir! Yakın ailenizde herhangi bir kadında organ sarkması sorunu varsa daha fazla risk altındasınız ve burada verilen tavsiyeyi izlemek için sıkı bir şekilde çalışmanız gerekir.

Organ sarkmasına zayıf pelvis dokuları ve pelvis tabanı kasları neden olduğundan, yaşınız ne olursa olsun pelvis tabanı kaslarınızı güçlü tutmanız gerekir.

Pelvis tabanı kasları doğru eğitimle güçlendirilebilir ("Kadınlar için Pelvis Tabanı Kas Eğitimi" broşürüne bakın). Pelvis tabanı kas eğitiminizi, pelvis tabanı fizik tedavi uzmanı veya bir idrar ve dışkı tutma danışman hemşiresi gibi bir uzmana kontrol ettirmek önemlidir. Organ sarkması olduğu size söylenmişse, gereksinimlerinizi karşılayacak bir pelvis tabanı kas eğitiminin planlanmasına yardımcı olacak en iyi kişiler bu uzmanlardır.



16

PROLAPSE ORGAN SARKMASI

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;

ORGAN SARKMASI MEYDANA GELDİĞİNDE TEDAVİ İÇİN NE YAPILABİLİR?

Sarkma basit bir şekilde veya ameliyatla tedavi edilebilir; bu, sarkmanın düzeyine bağlıdır.

Basit yaklaşım

Organ sarkması, öncelikle ilk aşamalarda ve orta düzeydeyse çoğu kez ameliyatsız tedavi edilebilir. Basit yaklaşım şu anlama gelebilir:

- pelvis tabanı fizik tedavi uzmanı veya idrar ve dışkı tutma danışman hemşiresinin tavsiyesi ile, gereksinimlerinize göre planlanmış pelvis tabanı kas eğitimi;
- organ sarkmasına yol açan nedenleri öğrenmek ve gerekli yaşam biçimi değişikliklerini yapmak;
- ıkmaktan kaçınmak için idrar torbası ve bağırsakların düzenli çalışmasını sağlayan alışkanlıkları korumak (“İdrar Torbasının Düzenli Çalışmasını Sağlayan Alışkanlıklar” broşürüne bakın); ve
- ameliyat olmak yerine, pelvis organlarına içerden destek sağlamak amacıyla (bir payanda gibi), dikkatle ölçülüp dölyoluna yerleştirilen bir peser (dölyolunuza yerleştirilen silikondan yapılmış bir aygıt) edinebilirsiniz.

Ameliyat yaklaşımı

Yırtılmış ve gerilmiş bağdokunun veya bağıın onarılması için ameliyat yapılabilir. Ameliyat vajinadan veya karından yapılabilir. Bazen, zayıf veya yırtılmış yeri güçlendirmek için ön veya arka vajina duvarına özel bir ağ yerleştirilir. Vücut iyileştikçe, gereken yere daha fazla destek sağlamak için, ağ, daha güçlü dokuların oluşmasına yardımcı olur.

Ameliyattan sonra

Sarkmanın yeniden olmasını önlemek için, aşağıda belirtilenleri yaptığınızdan emin olmanız gerekir:

- pelvis tabanı kaslarınızın pelvis organlarınızı desteklediğinden emin olmak için uzman eğitimi almak;
- dışkı yaparken ıkmamak (“İdrar Torbasının Düzenli Çalışmasını Sağlayan Alışkanlıklar” broşürüne bakın);
- kilonuzu boyunuz ve yaşınıza uygun olacak şekilde korumak;



16 PROLAPSE ORGAN SARKMASI

- 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.

- ağır yükleri başkasıyla birlikte kaldırmak da dahil olmak üzere, bir şey kaldırmamanın güvenli yollarını öğrenmek;
- geçmeyen öksürüğünüz varsa doktorunuzu görmek; ve
- basit girişimler sorunu çözmiyorsa doktorunuzu görmek.

Şekiller 'Women's Health Queensland Wide' merkezinin özel izniyle 'Genital Prolapse' bilgi notundan alınarak basılmıştır www.womhealth.com

YARDIM İSTEYİN

1800 33 00 66* Numaralı telefonda İdrar ve Dışkı Tutma Ulusal Yardım Hattı'nı ücretsiz olarak aramanız durumunda (Pazartesi'den Cuma'ya kadar Avustralya Doğu bölgesi Standart saatiyle 08.00 ile 20.00 arası), nitelikli bir hemşire aşağıda belirtilen hususlarda size yardımcı olacaktır:

- Bilgi;
- Tavsiye; ve
- Broşürler.

İngilizce konuşmakta zorluk çekmeniz durumunda Telefon Tercüme Servisini 13 14 50 numaradan ücretsiz olarak arayarak, Ulusal Yardım Hattı ile konuşabilirsiniz. Telefonda İngilizce konuşan kişiye dilinizin ne olduğunu belirtin. Size dilinizi konuşan bir tercüman bağlanmasını bekleyin. Tercümana bağlandığınızda 1800 33 00 66 numaralı telefonda Ulusal İdrar ve Dışkı Tutma Yardım Hattını aramak istediğinizi bildirin. Daha sonra bağlanmayı bekleyin ve böylece tercümanın yardımıyla idrar ve dışkı tutma hemşiresiyle konuşabilirsiniz. Tüm görüşmeler gizlidir.

bladderbowel.gov.au ya da continence.org.au/other-languages adresli websitesini ziyaret edin.

* Cep telefonundan yapılan aramalar, uygulanan fiyattan ücretlendirilir.

