



## 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.

## اندام نہانی کا (یا پیلوک عضو کا) پرولیپس کیا ہے؟

آپکے پیلوک اعضا میں مٹانہ، یوٹیرس (رحم یا بچہ دانی) اور مقعد (پچھلا راستہ) شامل ہیں۔ ان اعضا کو اپنی جگہ ٹشوز "فاسشیا" اور "لیگیمنٹ" رکھتے ہیں۔ یہ ٹشوز ہمارے پیلوک اعضا کو ہماری کمر کی ہڈیوں والی جانبی دیواروں سے ملاتے ہیں اور کمر کے درمیان رکھتے ہیں۔ آپکے پیلوک فلور کے عضلات پیلوک اعضا کو نیچے سے بھی سنبھالتے ہیں۔ اگر فاسشیا اور لیگیمنٹ کسی وجہ سے کٹ یا کھنچ جائیں اور آپکے پیلوک فلور کے عضلات کمزور ہوں تو آپکے پیلوک فلور کے اعضا (آپکا مٹانہ، بچہ دانی یا مقعد) اپنی درست جگہ پر نہیں رہ سکتے اور وہ آپکی اندام نہانی (ولادت کی نالی) میں گھس سکتے ہیں۔

## پرولیپس کی علامتیں کیا ہیں؟

آپکو پرولیپس ہے اسکی کئی علامتیں ہیں۔ ان علامتوں کا انحصار پرولیپس کی قسم پر ہے اور اس پر کہ پیلوک اعضا کی کتنی مدد کم ہو گئی ہے۔ شروع میں آپکو شاید پتہ نہ چلے کہ آپکو پرولیپس ہے لیکن آپکے پیپ ٹیسٹ کے وقت آپکے ڈاکٹر اور نرس آپکا پرولیپس دیکھ سکیں گے۔

جب پرولیپس کچھ پرانا ہو جائے تو آپکو ایسی کچھ چیزیں نظر آئیں گی:

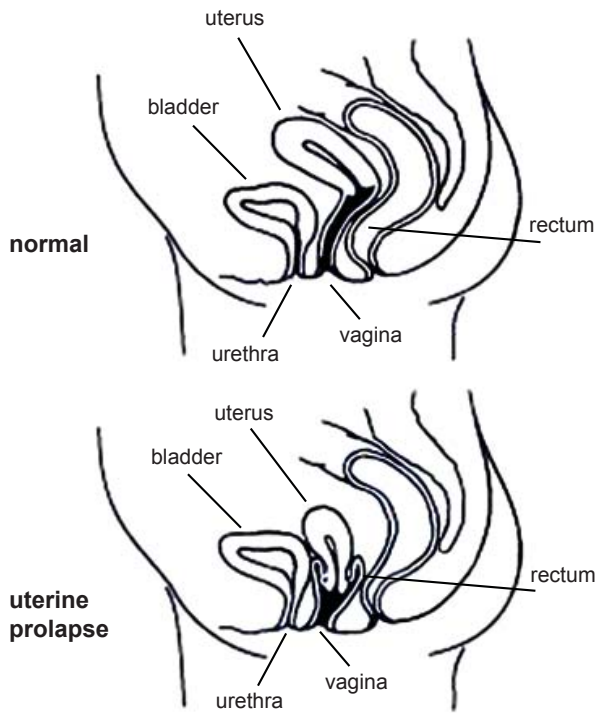
- اندام نہانی میں کچھ بھاری پن اور کھنچنے کا احساس؛
- اندام نہانی میں نیچے آتی ہوئی کسی چیز کا یا ایک گانٹھ کا احساس؛
- اندام نہانی سے نکلتی ہوئی گانٹھ جسے آپ نہاتے وقت دیکھ یا محسوس کر سکتی ہیں؛
- جنسی مشکلات جیسے درد یا کم احساس؛
- آپکا مٹانہ معمول کے مطابق خالی نہ ہو یا آپکے پیشاب کی دھار کمزور ہو؛
- پیشاب کی نالی میں لگنے والی بیماریاں واپس آتی رہیں؛ یا
- آپکے لئے اجابت آنا مشکل کام ہو۔

آخر کار یہ علامتیں بگڑتی چلی جاتی ہیں اور آپ صرف لیٹ کر بہتر محسوس کرتی ہیں۔ اگر پرولیپس آپکے جسم سے باہر نکل آتا ہے تو آپ درد محسوس کرتی ہیں اور خون بھی آجاتا ہے کیونکہ پرولیپس انڈر ویئر سے لگتا ہے۔

### 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.

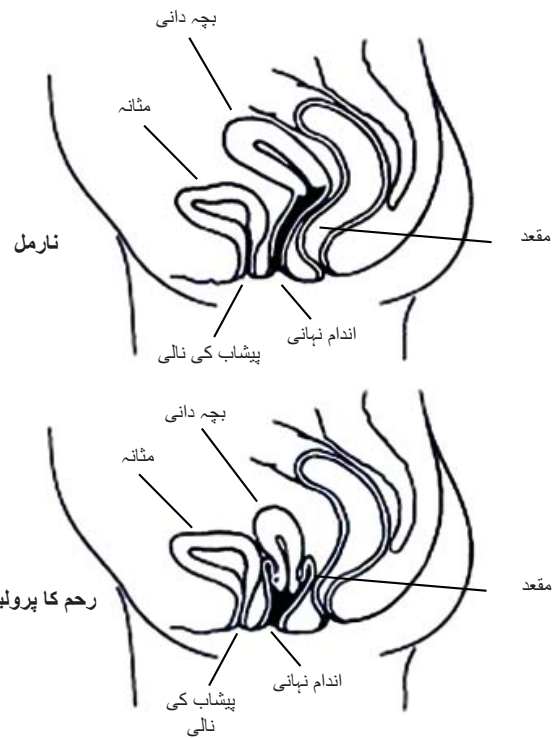
Childbirth is the main cause of prolapse. On the way down the vagina, the baby can stretch and tear the support tissues and the pelvic floor muscles. The more vaginal births you have, the more likely you are to have a prolapse.



### پرولپس کس چیز سے ہوتا ہے؟

پیلوک اعضا مضبوط اور تندرست فاسشیا کی بدولت کمر کے اندر رہتے ہیں۔ نیچے سے انہیں پیلوک فلور کے عضلات سنبھالے رکھتے ہیں جو عضلات کے ایک مضبوط بند کی طرح کام کرتے ہیں۔ اگر یہ مدد کرنے والے اعضا (فاسشیا اور لیگمنٹ) جو مٹائے، بچہ دانی اور آنتوں کو کمر کے اندر رکھتے ہیں، کمزور ہو جائیں یا انکو نقصان ہو جائے یا پیلوک فلور کے عضلات کمزور یا ڈھیلے ہو جائیں تو پرولپس ہو سکتا ہے۔

بچے کی پیدائش پرولپس کا اصل سبب ہے۔ بچہ نیچے فرج (اندام نہانی) میں آتے ہوئے امدادی ٹنوز کو اور پیلوک فلور کے عضلات کو کھینچ یا توڑ سکتا ہے۔ آپکے جتنے زیادہ بچے اندام نہانی کے راستے ہونگے اتنا ہی آپکو پرولپس ہونے کا امکان ہے۔



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.

دوسری چیزیں جو پیلوک اعضا کو اور پیلوک فلور کے عضلات کو نیچے دباتے ہیں جن سے پرولپس ہو سکتا ہے وہ یہ ہیں:

- کھانسی جو دیر تک چلتی رہے (جیسے تمباکو پینے والوں کی یا دمے کے مریضوں کی)؛
- بھاری سامان اٹھانا؛
- قبض اور اجابت کیلئے زور لگانا۔

### 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.

### پرولیپس کی اقسام

پیلوک اعضا فرج (اندام نہانی) کی سامنے کی دیوار (سسٹ اوسیل) میں سے یا فرج کی پچھلی دیوار (ریک ٹو سیل) میں سے یا اینٹرو سیل سے گھستے ہوئے نکل سکتے ہیں، یا آپکی اندام نہانی میں گرسکتے ہیں (یو ٹیرین پرولیپس)۔ ایک سے زیادہ اعضا آپکی فرج میں گھس سکتے ہیں۔

### پرولیپس کس کو ہو سکتا ہے؟

پرولیپس خاندانی ہوتا ہے۔ یہ عموماً سن یاسن (مینو پاز) کے بعد یا پہراگر آپ کا وزن زیادہ ہوتا ہے۔ لیکن یہ کم عمر خواتین میں بچے کی پیدائش کے فوری بعد ہو سکتا ہے۔

- ایک خیال یہ ہے کہ بچہ پیدا کرنے والی عورتوں کی نصف کو پیلوک اعضا کا پرولیپس ہوجاتا ہے لیکن پانچ میں سے صرف ایک مدد تلاش کرتی ہے۔
- پرولیپس ان خواتین کو بھی ہو سکتا ہے جنکے کبھی بچہ نہیں ہوا لیکن جو بیت الخلا میں کھانستی یا زور لگاتی رہتی ہیں یا بھاری سامان اٹھاتی رہتی ہیں۔
- پرولیپس کا آپریشن ہونے کے بعد تین میں سے ایک عورت کو دوبارہ پرولیپس ہو سکتا ہے۔
- پرولیپس ان خواتین کو بھی ہو سکتا ہے جنہوں نے اپنا رحم نکلا دیا ہے (یعنی ہسٹریکٹومی کروائی ہے)۔ ایسی صورت میں فرج کے بالائی حصے (دی والٹ) میں پرولیپس ہو سکتا ہے۔

### پرولیپس کو روکنے کیلئے کیا کیا جا سکتا ہے؟

پرولیپس کو روکنا اس کو ٹھیک کرنے کی کوشش سے بہت بہتر ہے۔ اگر آپکے خاندان میں کسی عورت کو پرولیپس ہوا ہے تو آپ زیادہ خطرے میں ہیں اور آپکو اس مشورے پر عمل کرنے کی شدید ضرورت ہے۔

چونکہ پرولیپس پیلوک ٹشوز اور پیلوک فلور کے عضلات کو کمزور کرتا ہے اس لئے آپکو اپنے پیلوک فلور کے عضلات کو اپنی عمر کا خیال کئے بغیر مضبوط بنانا ہے۔

پیلوک فلور کے عضلات مناسب تربیت سے مضبوط بنائے جا سکتے ہیں (دیکھئے کتابچہ "پیلوک فلور عضلات کی ٹریننگ برائے خواتین")۔ یہ اہم ہوگا کہ آپ اپنی پیلوک فلور عضلات کی ٹریننگ کو کسی پیلوک فلور کے عضلات کے ماہر فزیو ٹھیراپسٹ یا کانٹی نینس مشیر نرس سے چیک کروالیں۔ اگر آپ سے کہا گیا ہے کہ آپکو پرولیپس ہے تو یہ ماہرین آپکی پیلوک فلور کے عضلات کی تربیت کو آپکی ضرورت کے مطابق بنانے کیلئے بہترین لوگ ہیں۔

### 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;

ایک بار پرولپس ہو جانے تو اسکے علاج کیلئے کیا کیا جاسکتا ہے؟

پرولپس کا آسانی سے علاج کیا جا سکتا ہے یا پھر آپریشن کے ذریعے—اسکا انحصار پرولپس کے معیار پر ہے۔

#### آسان طریقہ

پرولپس کا عام طور پر آسانی سے علاج ہو جاتا ہے خصوصاً شروع کی سطح پر اور جب پرولپس بہت معمولی ہو۔ آسان طریقے کا مطلب ہو سکتا ہے:

- آپکی ضروریات کے مطابق کسی پیلوک فلور فزیو تھیراپسٹ یا مشیر کانٹی نینس نرس کے مشورے پر پیلوک فلور عضلات کی ٹریننگ کی منصوبہ بندی؛
- یہ معلوم کرنا کہ کن وجوہ کی بنا پر پرولپس ہوا اور ضرورت کے مطابق طرز زندگی میں تبدیلیاں کرنا؛
- مٹانے اور آنتوں کی اچھی عادتیں اپنانا اور زور لگانے سے گریز کرنا (دیکھئے کتابچہ "اچھی مٹانے کی عادتیں ہر ایک کیلئے")؛ اور
- ایک پیسیری رکھنا (پیسیری ایک سلیکون کا بنا آلہ ہوتا ہے جو آپکی اندام نہانی میں فٹ ہوتا ہے) جو توجہ سے ناپ کر اندام نہانی میں لگایا جاتا ہے تاکہ پیلوک اعضا کو مدد مل سکے اور آپریشن سے بچا جا سکے۔

#### آپریشن کا طریقہ

پھٹے ہوئے یا کھنچے ہوئے فاسشیا اور لیگمنٹ کی مرمت کا کام آپریشن سے کیا جاسکتا ہے۔ یہ آپریشن اندام نہانی یا پیٹ سے کیا جاسکتا ہے۔ کبھی کبھی اندام نہانی کی اگلی یا پچھلی دیوار پر ایک جالی رکھی جاتی ہے تاکہ اگر وہاں کچھ کمزوری ہے تو اسکو مضبوط کیا جائے۔ جالی سے ان ٹسوز کو مدد ملتی ہے اور وہاں سہارا ملتا ہے جہاں اسکی ضرورت ہو۔

#### آپریشن کے بعد

پرولپس کو دوبارہ واپس آنے سے روکنے کیلئے آپ کوشش کریں کہ آپ:

- پیشہ ورانہ ٹریننگ لیں تاکہ آپ پیلوک فلور کے عضلات آپکے پیلوک اعضا کو مدد فراہم کرتے رہیں؛
- اجابت کے وقت زور نہ لگائیں (دیکھئے کتابچہ "مٹانے کی اچھی عادتیں ہر ایک کیلئے")؛
- اپنے وزن کو اپنی عمر اور قد کے مطابق رکھئے۔

- 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](http://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](http://bladderbowel.gov.au) or [continence.org.au/](http://continence.org.au/) other-languages

\* Calls from mobile telephones are charged at applicable rates.

- وزن اٹھانے کے محفوظ طریقے سیکھنے جس میں بھاری وزن کواٹھانے کیلئے اسے بانٹنا بھی شامل ہو؛
- اگر آپکو کھانسی آتی ہے اور ختم نہیں ہوتا تو ڈاکٹر کو بتائیں؛ اور
- اگر آسان طریقوں سے بہتری کی صورت نظر نہیں آتی تو ڈاکٹر کو دکھائیے۔

ڈانیا گرام Women's Health Queensland Wide کی جینیٹل پرولپس فیکٹ شیٹ سے انکی اجازت سے شائع کی گئی۔

[www.womhealth.org.au](http://www.womhealth.org.au)

مدد حاصل کریں

National Continence Helpline پر یعنی 1800 33 00 66\* پر پیر سے جمعہ تک صبح 8 بجے سے شام 8 بجے (آسٹریلین ایسٹرن اسٹینڈرڈ ٹائم) کے درمیان فون کریں تو تربیت یافتہ نرسیں بلا معاوضہ مندرجہ ذیل خدمات کیلئے دستیاب ہیں:

- معلوما؛
- مشورہ؛ اور
- کتابچے حاصل کرنے کیلئے۔

اگر آپکو انگریزی زبان بولنے یا سمجھنے میں دشواری ہے تو 13 14 50 پر فون کر کے ٹیلی فون انٹرپریٹر سروس کے ذریعے ہیلپ لائن سے مدد حاصل کریں۔ فون کا جواب انگریزی میں ہوگا اس لئے جو زبان آپ بولتے ہیں اسکا نام لیں اور انتظار کریں۔ آپکو ایسے مترجم سے منسلک کر دیا جائیگا جو آپکی زبان بولتا ہے۔ مترجم کو بتا دیں کہ آپ کو National Continence Helpline سے 1800 33 00 66 پر بات کرنا ہے۔ رابطہ ہونے تک فون پر انتظار کریں اور پھر مترجم آپکو کانٹی نینس نرس ایڈوائزر سے بات کرنے میں مدد کریگا۔ تمام کالیں رازداری میں رہتی ہیں۔

[continence.org.au/other-languages](http://continence.org.au/other-languages) یا [bladderbowel.gov.au](http://bladderbowel.gov.au) پر جائیں

\* موبائل فون سے کی جانے والی تمام کالوں کی قیمت مروجہ شرح کے مطابق ہو گی۔

