



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.

SA Ở ÂM ĐẠO (HOẶC SA BỘ PHẬN VÙNG CHẬU) LÀ GÌ?

Các bộ phận vùng chậu bao gồm bàng quang, tử cung (dạ con) và trực tràng. Những bộ phận này được các mô gọi là "băng" và "dây chằng" giữ yên vị trí. Những mô này giúp nối kết các bộ phận vùng chậu với vách xương của vùng chậu và giữ chúng ở bên trong vùng chậu. Các cơ sàn chậu của quý vị cũng chống đỡ cho các bộ phận vùng chậu từ dưới lên. Nếu các băng và dây chằng bị rách hoặc bị giãn vì bất cứ lý do gì và nếu các cơ sàn chậu yếu, thì các bộ phận vùng chậu (bàng quang, tử cung hoặc trực tràng) của quý vị có thể không được giữ ở đúng vị trí và chúng có thể phình xuống âm đạo (đường sinh dục).

CÁC DẤU HIỆU SA BỘ PHẬN LÀ GÌ?

Có một vài dấu hiệu cho thấy có thể quý vị bị sa bộ phận. Những dấu hiệu này tùy thuộc bộ phận nào bị sa xuống và sức chống đỡ bộ phận vùng chậu bị mất là bao nhiêu. Thoạt đầu quý vị có thể không biết mình bị sa bộ phận, nhưng bác sĩ hay y tá có thể nhìn thấy quý vị bị sa bộ phận khi quý vị đi làm xét nghiệm Pap (dò tìm ung thư cổ tử cung) thường lệ.

Khi bộ phận bị sa xuống sâu hơn, quý vị có thể để ý thấy những điểm chẳng hạn như:

- cảm giác nặng hoặc chằng trong âm đạo;
- có cái gì đó 'tụt xuống' hoặc một khối trong âm đạo;
- một khối lòi ra từ âm đạo mà quý vị có thể nhìn thấy hoặc sờ chạm được khi tắm vòi sen hoặc tắm bồn;
- bị đau hoặc mất bớt cảm giác khi quan hệ tình dục;
- bọng đái có thể không thải hết nước tiểu như thường lệ hoặc dòng nước tiểu có thể chảy yếu;
- quý vị có thể bị viêm đường tiểu nhiều lần; hay
- quý vị có thể khó đi đại tiện.

Những dấu hiệu này có thể chuyển nặng vào cuối ngày và quý vị có thể cảm thấy đỡ hơn sau khi nằm xuống. Nếu vấn đề sa bộ phận phình hẳn ra khỏi cơ thể, quý vị có thể bị đau và chảy máu vì bộ phận bị sa xuống cọ xát với quần lót của quý vị.



# 10 PROLAPSE SA BỘ PHẬN

## WHAT CAUSES PROLAPSE?

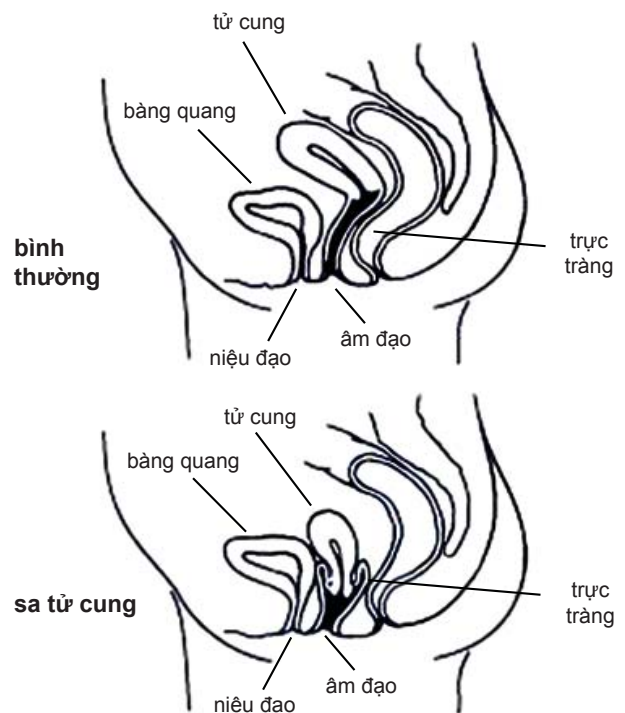
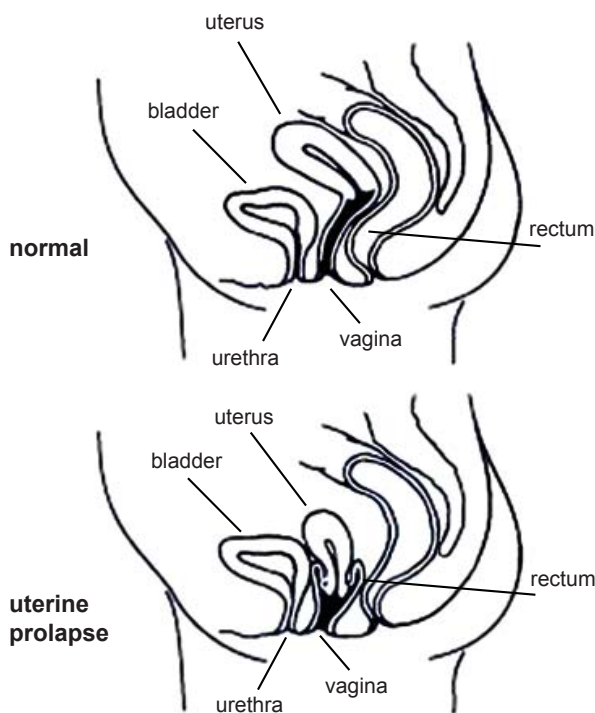
The pelvic organs are held inside the pelvis by strong healthy fascia. They are held up from below by pelvic floor muscles that work like a firm muscle sling. If the support tissues (fascia and ligaments) that keep the bladder, uterus and bowel in place inside the pelvis are weak or damaged, or if the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

## NGUYÊN NHÂN NÀO GÂY RA VẤN ĐỀ SA BỘ PHẬN?

Các bộ phận vùng chậu được các băng khỏe mạnh giữ yên bên trong vùng chậu. Các bộ phận vùng chậu này được các cơ sàn chậu nâng lên từ bên dưới, tương tự như chiếc võng bằng bắp thịt săn chắc. Nếu các mô nâng (băng và dây chằng) giữ bọng đái, tử cung và ruột yên vị trong vùng chậu bị yếu đi hay tổn thương, hoặc nếu các cơ vùng chậu bị yếu và xệ xuống, khi ấy vấn đề sa bộ phận có thể xảy ra.

Sinh nở là nguyên nhân chính gây ra vấn đề sa bộ phận. Trên đường ra qua âm đạo, em bé có thể làm giãn và rách các mô nâng đỡ và các cơ sàn chậu. Càng sinh con ngã âm đạo nhiều lần, quý vị càng dễ bị sa bộ phận.



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.

Những yếu tố khác đè xuống các bộ phận vùng chậu và các cơ sàn chậu có thể dẫn tới việc sa bộ phận, gồm:

- ho dai dẳng trong một thời gian (chẳng hạn như chứng ho của người hút thuốc hoặc suyễn);
- nâng vật nặng; và
- táo bón và rặn khi đi đại tiện.



# 16 PROLAPSE SA BỘ PHẬN

## 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.

## CÁC LOẠI SA BỘ PHẬN

Các bộ phận vùng chậu có thể phình ra qua thành trước của âm đạo (gọi là sa bàng quang), qua thành sau của âm đạo (gọi là sa trực tràng hoặc sa ruột non) hoặc tử cung có thể thông xuống âm đạo (sa tử cung). Có thể có nhiều bộ phận phình xuống âm đạo.

## AI DỄ BỊ SA BỘ PHẬN?

Sa bộ phận có khuynh hướng di truyền, thường xảy ra sau khi tắt kinh hoặc nếu quý vị bị quá nặng cân. Tuy nhiên chuyện này cũng có thể xảy ra ở phụ nữ trẻ ngay sau khi sinh em bé.

- Người ta cho rằng 50% phụ nữ đã từng có con đều bị sa bộ phận vùng chậu ở một mức độ nào đó thế nhưng chỉ có một trong năm phụ nữ nhờ giúp đỡ.
- Sa bộ phận cũng có thể xảy ra ở phụ nữ chưa từng sinh con, chủ yếu nếu họ ho, rặn khi đi đại tiện hoặc nâng vật nặng.
- Ngay cả sau khi giải phẫu để sửa vấn đề sa bộ phận, một trong ba phụ nữ lại sẽ bị sa bộ phận nữa.
- Sa bộ phận cũng có thể xảy ra ở phụ nữ đã cắt bỏ tử cung (tức là đã cắt bỏ dạ con). Trong trường hợp này, phần trên cùng của âm đạo (vòm âm đạo) có thể sa xuống.

## CHÚNG TA CÓ THỂ LÀM ĐƯỢC GÌ ĐỂ GIÚP TRÁNH BỊ SA BỘ PHẬN?

Ngăn ngừa bị sa bộ phận tốt hơn là cố gắng chữa trị nó! Nếu bất cứ người thân trực hệ phái nữ nào trong gia đình của quý vị bị sa bộ phận, quý vị dễ bị vấn đề này hơn và cần phải cố gắng hết sức để làm theo hướng dẫn trong tờ thông tin này.

Vì vấn đề sa bộ phận là do các mô vùng chậu và cơ sàn chậu yếu, quý vị cần phải giữ cho các cơ này được mạnh bất luận tuổi tác của quý vị là như thế nào.

Quý vị có thể làm cho các cơ sàn chậu được mạnh hơn nhờ tập luyện đúng cách (Xem tờ thông tin "Tập Luyện Cơ Sàn Chậu dành cho Phụ Nữ"). Điều quan trọng là nên nhờ chuyên viên như chuyên viên vật lý trị liệu chuyên về sàn chậu hoặc y tá cố vấn chứng mất chủ động đại tiểu tiện kiểm tra giúp các động tác tập cơ sàn chậu của quý vị. Nếu quý vị được cho biết mình bị sa bộ phận, các chuyên viên này sẽ là những người thích hợp nhất để giúp lập ra chương trình tập luyện cơ sàn chậu phù hợp với nhu cầu của quý vị.



# 16 PROLAPSE SA BỘ PHẬN

## 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;

## CÓ CÁCH NÀO ĐỂ CHỮA TRỊ KHI ĐÃ XẢY RA CHỨNG SA BỘ PHẬN?

Sa bộ phận có thể được chữa trị theo **cách thức đơn giản** hoặc **phẫu thuật**—tùy theo vấn đề nặng nhẹ.

### Cách đơn giản

Thông thường, tình trạng sa bộ phận có thể được chữa trị mà không cần giải phẫu, chủ yếu là trong các giai đoạn đầu và khi vấn đề còn nhẹ. Cách đơn giản có thể là:

- tập luyện cơ sàn chậu được tính toán cho nhu cầu đặc biệt của quý vị, theo hướng dẫn của chuyên viên vật lý trị liệu chuyên về sàn chậu hoặc y tá cố vấn về chứng mất chủ động đại tiểu tiện;
- tìm hiểu nguyên nhân gây ra vấn đề sa bộ phận và thực hiện các thay đổi cần thiết về lối sống;
- duy trì thói quen tiêu tiểu tốt để tránh phải rặn (xem tờ thông tin “Thói Quen Tiêu Tiểu Tốt dành cho Mọi Người”); và
- Một vòng nâng (một bộ phận làm bằng silicon được đặt vào trong âm đạo) được đo và đặt cẩn thận vào trong âm đạo để chống đỡ bên trong cho các bộ phận vùng chậu (hơi giống như đồ chống) thay vì giải phẫu.

### Phẫu thuật

Phẫu thuật có thể được thực hiện để sửa lại các băng và dây chằng bị rách hay bị giãn. Phẫu thuật có thể được thực hiện qua ngã âm đạo hoặc bụng. Đôi khi, bác sĩ giải phẫu đặt một tấm lưới đặc biệt vào thành trước hay thành sau của âm đạo để tăng cường cho nơi bị yếu hoặc rách. Khi cơ thể lành lại, tấm lưới sẽ tạo thành các mô vững chắc hơn để nâng đỡ thêm ở những chỗ cần thiết.

### Sau phẫu thuật

Để ngăn ngừa tình trạng sa bộ phận xảy ra lần nữa, quý vị phải bảo đảm mình:

- tập luyện đúng cách để bảo đảm các cơ sàn chậu của quý vị đủ mạnh để nâng đỡ cho các bộ phận vùng chậu;
- đừng rặn khi đi đại tiện (xem tờ thông tin “Thói Quen Tiêu Tiểu Tốt dành cho Mọi Người”);
- giữ thể trọng trong khoảng thích hợp với chiều cao và tuổi tác của mình;





- 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/other-languages](http://continence.org.au/other-languages)

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

- học cách thức nâng vật nặng an toàn, kể cả nhờ người phụ nâng vật nặng;
- đi gặp bác sĩ nếu quý vị bị ho không thuyên giảm; và
- đi gặp bác sĩ nếu những cách thức đơn giản dường như không có hiệu quả chi hết.

Hình vẽ được in lại từ tờ thông tin Sa Bộ Phận Sinh Dục với sự cho phép của Health Queensland Wide. [www.womhealth.org.au](http://www.womhealth.org.au)

## NHỜ GIÚP ĐỠ

Luôn có các y tá chuyên môn, nếu quý vị gọi đến Đường dây Trợ giúp trên Toàn quốc về chứng Mất Chủ động Đại, Tiểu tiện ở số 1800 33 00 66\* (từ thứ Hai đến thứ Sáu, từ 8 giờ sáng đến 8 giờ tối Giờ Đông bộ Úc châu) để được giúp đỡ miễn phí những điều dưới đây:

- Thông tin;
- Hướng dẫn; và
- Tờ thông tin.

Nếu không nói hay không hiểu được tiếng Anh một cách thành thạo, quý vị có thể tiếp cận Đường dây Trợ giúp này qua Dịch vụ Thông dịch viên qua Điện thoại miễn phí ở số 13 14 50. Cuộc gọi này sẽ được trả lời bằng tiếng Anh, vì vậy, xin hãy cho biết ngôn ngữ quý vị nói và chờ trên đường dây điện thoại. Quý vị sẽ được kết nối với một thông dịch viên nói ngôn ngữ của quý vị. Hãy cho người thông dịch viên này biết là quý vị muốn gọi đến Đường dây Trợ giúp trên Toàn quốc về chứng Mất Chủ động Đại, Tiểu tiện (National Continence Helpline) ở số 1800 33 00 66. Hãy chờ trên đường dây điện thoại để được kết nối, rồi thông dịch viên này sẽ giúp quý vị nói chuyện với cố vấn viên là y tá về chứng mất chủ động đại, tiểu tiện. Tất cả các cuộc gọi đều được giữ kín.

Truy cập trang mạng [bladderbowel.gov.au](http://bladderbowel.gov.au) hoặc [continence.org.au/other-languages](http://continence.org.au/other-languages)

\* Các cuộc gọi từ máy điện thoại di động sẽ bị tính phí ở các mức biểu được áp dụng.

