



ŠTO JE VAGINALNI PROLAPS (ILI PROLAPS ZDJELIČNOG ORGANA)?

Zdjelične organe čine: mokraćni mjehur, uterus (maternica) i rektum (čmar). Ove organe drže tkiva koja se zovu "fascia" i "ligamenti". Ova tkiva vežu zdjelične organe uz koštane stijenke zdjelice i drže ih u zdjelici. Mišići dna zdjelice također drže zdjelične organe, s donje strane. Ukoliko se fascia i ligamenti iz bilo kojeg razloga poderu ili rastegnu, te ukoliko su vam mišići dna zdjelice oslabljeni, zdjelični organi (mjehur, uterus ili rektum) možda više nisu na svom mjestu i mogu se spustiti u vaginu (porođajni kanal).

KOJI SU ZNAKOVI PROLAPSA?

Nekoliko znakova može ukazivati da imate prolaps. Ovi znakovi ovise o tipu prolapsa i koliko je izgubljeno potpore zdjeličnih organa. Na samom početku možda nećete ni znati da imate prolaps, ali liječnik ili sestra može vidjeti prolaps prilikom redovitog Papa testa.

Kada je prolaps dublji, možete primijetiti:

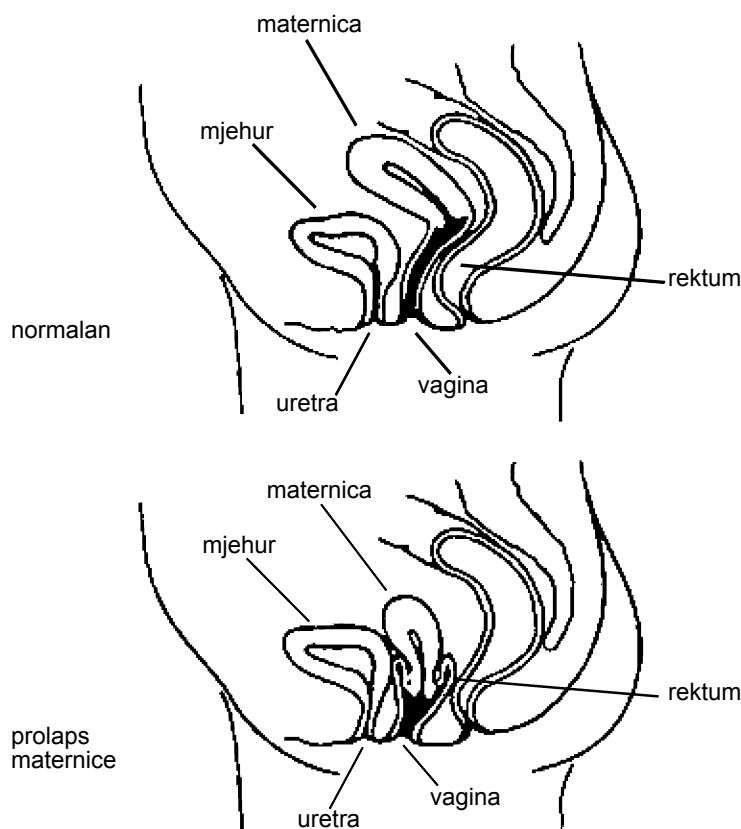
- osjećaj težine ili stezanje u vagini;
- kao da nešto 'silazi' ili zadebljanje u vagini;
- ispučenje koja izlazi iz vagine, koju vidite ili osjećate kada ste pod tušem ili u kadi;
- seksualne probleme zbog boli ili smanjenog osjećaja;
- mjehur se možda ne prazni kao što bi trebao ili je mlaz mokraće preslab;
- infekcije urinarnog trakta mogu biti česte; ili
- možda vam je teško isprazniti crijeva.

Ovi znakovi se mogu pogoršati pri kraju dana, a poboljšati kada legnete i odmorite se. Ako je prolaps izašao vani, možete imati bolove i krvarenje zbog trenja o donje rublje.

ŠTO UZROKUJE PROLAPS?

Zdjelične organe u zdjelici drži jaka zdrava fascia. Odozdo ih drže mišići dna zdjelice koji se ponašaju kao čvrsta mišićna ljuljačka. Ako su nosiva tkiva (fascia i ligamenti) koja drže mjehur, uterus i crijeva na svom mjestu u zdjelici slaba ili oštećena, ili ako su mišići dna zdjelice slabi i obješeni, može doći do prolapsa.

Porodaj je najveći uzročnik prolapsa. Na svom putu kroz vaginu, beba može rastegnuti i poderati nosiva tkiva i mišiće dna zdjelice. Što imate veći broj vaginalnih porođaja, veća je mogućnost da ćete imati prolaps.



Ostali uzročnici koji pritišću zdjelične organe i mišiće dna zdjelice i mogu dovesti do prolapsa, su:

- dugotrajno kašljanje (kao što je pušački kašalj ili astma);
- podizanje teških predmeta; i
- konstipacija i napinjanje kako bi se ispraznio mjehur.

TIPOVI PROLAPSA.

Zdjelični organi mogu se izbočiti kroz prednju vaginalnu stijenku (koja se zove cistocela), kroz stražnju vaginalnu stijenku (koja se zove rektocela ili enterocela) ili se maternica može spustiti u vaginu (spuštena maternica). U vaginu se može spustiti više organa istovremeno.

KOME PRIJETI OPASNOST OD PROLAPSA?

Prolaps može biti nasljedna pojava. Češće se javlja nakon menopauze ili kod prekomjerne težine. No, može se dogoditi i mlađim ženama neposredno nakon porođaja.

- Smatra se da polovica žena koje su rodile ima donekle prolaps zdjeličnih organa, ali samo jedna od pet žena traži pomoć za to.
- Prolaps može nastati i kod žena koje nisu rodile, uglavnom ako kašlju, napinju se na zahodu ili podižu teški teret.
- Čak i nakon operacije popravka prolapsa, jedna od tri žene će ponovno imati prolaps.
- Prolaps se može dogoditi i ženama kojima je izvađena maternica (tj. koje su imale histerektomiju). U takvom slučaju, gornji dio vagine (svod) može se spustiti (imati prolaps).

ŠTO SE MOŽE UČINITI KAKO BI SE SPRIJEČIO PROLAPS?

Puno je bolje spriječiti prolaps nego ga pokušati liječiti! Ako je neka žena iz vašeg bliskog rodbinskog kruga imala prolaps, vama prijeti veća opasnost i zato se morate strogo držati ovih savjeta.

Kako prolaps nastaje zbog slabih zdjeličnih tkiva i mišića dna zdjelice, morate ojačati mišiće dna zdjelice, bez obzira koliko imate godina.

Mišići dna zdjelice mogu se ojačati pravilnim vježbama (vidi brošuru "Vježbe za mišiće dna zdjelice za žene"). Važno je da vježbe mišića dna zdjelice provjeri neki stručnjak, kao što je fizioterapeut za dno zdjelice ili medicinska sestra koja je savjetnik za inkontinenciju. Ako vam je rečeno da imate prolaps, ovi stručnjaci su najbolje osobe koje vam mogu pomoći u planiranju programa vježbi mišića dna zdjelice koje odgovaraju vašim potrebama.

ŠTO SE MOŽE UČINITI ZA LIJEČENJE PROLAPSA KOJI SE VEĆ DOGODIO?

Prolaps se može rješavati na **jednostavan** način ili **operacijom**—što ovisi o jačini prolapsa.

Jednostavan pristup

Prolaps se često može liječiti bez operacije, uglavnom u ranim fazama te ako se radi o blažem prolapsu. Jednostavan pristup znači:

- vježbe mišića dna zdjelice planirane specifično prema vašim potrebama, po savjetu fizioterapeuta za dno zdjelice ili medicinske sestre koja je savjetnik za inkontinenciju;
- razumijevanje razloga koji su prouzrokovali prolaps i unošenje promjena u način života;
- održavanje dobrih navika crijeva i mjehura kako bi se izbjeglo napinjanje (vidi brošuru “Dobre navike mjehura za svakoga”); i
- stavljanje pesara (plastičnog ili gumenog, koji je po mjeri za vašu vaginu) pažljivo izmjereneog i postavljenog u vaginu kao unutarnju potporu zdjelčnih organa, kako bi se izbjegla operacija.

Operativni zahvat

Operativno se mogu popraviti poderana ili razvučena fascia i ligamenti. Operacija se može uraditi vaginalno ili kroz truh. U nekim slučajevima se stavi posebna mreža u prednju ili zadnju vaginalnu stijenku radi ojačanja, tamo gdje je slaba i poderana. Kako se tijelo oporavlja, mreža pomaže stvaranju jačih tkiva koja će dati bolju potporu gdje je potrebna.

Nakon operacije

Da biste spriječiti ponovni prolaps, morate obvezno:

- raditi vježbe koje je preporučio stručnjak kako bi mišići dna zdjelice mogli nositi zdjelčne organe;
- nemojte se napinjati kada vršite veliku nuždu (vidi brošuru “Dobre navike pražnjenja mjehura za svakoga”);
- održavajte normalnu tjelesnu težinu, prikladnu za vašu visinu i starost;
- naučite siguran način dizanja tereta, uključujući i to da teške terete podižete zajedno s drugom osobom;
- javite se liječniku ako imate kašalj koji ne prestaje; i
- javite se liječniku ako se kod jednostavnih stvari stanje ne popravlja.

Grafički prikazi su preslikani iz brošure Wide’s Genital Prolapse uz odobrenje Women’s Health Queensland. www.womhealth.org.au

POTRAŽITE POMOĆ

Prolaps je česta pojava. Problem neće nestati ako ga zanemarite, a pomoć se može dobiti. Za najbolje rezultate obratite se za pomoć liječniku, fizioterapeutu, ili medicinskoj sestri koja je savjetnik za inkontinenciju, koji će vas posavjetovati što je u vašem slučaju najbolje učiniti ako je došlo do prolapsa.

Ako imate pitanja o prolapsu ili o kontroli mjehura i crijeva, možete kontaktirati:

Stručne savjetnike Nacionalne linije za pomoć zbog inkontinencije (National Continence Helpline) za besplatne:

- informacije
- savjete i
- brošure

na BESPLATNI BROJ * 1800 33 00 66 (od 8.00 do 20.00 h od ponedjeljka do petka), ili

Posjetite ovu web stranicu: www.bladderbowel.gov.au

“Helpline“ vam može organizirati tumača putem Službe za telefonsko tumačenje (TIS). Molimo, nazovite 13 14 50 od ponedjeljka do petka i zatražite da vas spoje sa “Helpline“.

Nemojte zanemariti znakove prolapsa. Potražite pomoć.

* Pozivi s mobitela naplaćuju se po utvrđenim cijenama.