



16 THIEK MUR

THIEK MUR (KÄ YIIC DIIIR PINY) YE TUENY YINDÄ?

Kä kuun yiic aa lej alëëc, adhiëëth (wën ye meth dît thîn) ku dhël la roor. Kä yiic aa räl muk nyien den. Räl kä kek aa kä yiic nuet yom kööth bi cî ye lööny piny ku yekä rëer nyien den yî yic. Aya, acuek kuun ajuum aa kä yiic kä muök nhial bik rëer nyien den. Na lej kë cë räl tueny kööth wälä lej kë cë ke miit yiic, ku na cë acuek kuun ajuum lär, ka kuun yiic (alëëc, adhiëëth (wën ye meth dît thîn) ku dhël la roor) aa cik lëu bik rëer nyien den ku na ye keya, ka keek aa bë ya diir piiny loŋ bi yî mur – ku na nyuuckä mur nhom, ka bë mur cöl ye thiek ku ye yî reem apëy.

YE KÄ YINDÄ KEK THIEK MUR NYUCÖTH?

A lej kä reen ye nyucöth tekda yîn lej thiek mur. Käŋ ye nyucöth kä aa thiäak thook kek kë wën yen mur cöl thiek ku cë acuek ajuum lär kadä. Të puoc yen rot göl ka cî lëu ba njic loŋ lej yîn thiek mur, kekädäŋ akim wälä akuonyakim a lëu bë thiek mur du tiŋ tē le mur caath yic tuenytuëeny kök cēmēn thëer dhie yîn la bë la looi keya.

Na cë tueny thiek mur la ka juak ye nyin, ka yîn a bë kä yök:

- Thiek mur wälä ciët lej kën mur miëet piny;
- ciët lej lej kë ‘bö bei’ wälä ciët lej roŋ cë riëk mur yic;
- roŋ wën thuëeny bei mur yic, ku a lëu ba tiŋ wälä a lëu ba yök tē læek yîn;
- arëem tē tēëc yîn ke moc wälä a cîn kë ye yök;
- aläny du a ce yic thök læc tē læec yîn, wälä lac ku aa bën bei cörcö;
- dhël duun alëëc ee la ka wucök yic; wälä
- Tekda ka lëu bë yic riël bë kädäŋ cî ye bën bei tē le yîn roor.

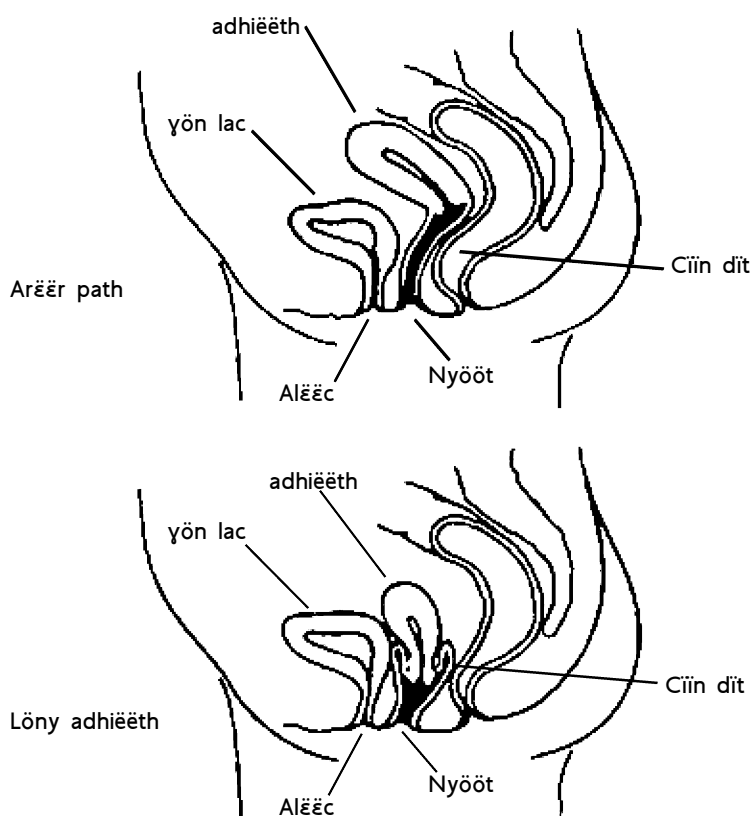
Mur ee thieek apëy tē le aköl piny ku tik a lëu bë guäp de yök yic tē tēëc yen ye köu. Na ye kën mur cöl thieek piny thuëeny bei, ka yîn a lëu bë yî reem apëy ku kuëërë rin ye kë wën thuëeny bei mur giëer ajaan köu.



YENÖ KËN MUR CŎL THIEK PINY?

Kä yiic aa lej räl ke muk nyien den. Ku keek aa ye acuek ajuum muök nhial bik cï ye dïir piny. Na cë räl wën alëëc, adhiëeth (wën ye meth dït thïn) ku dhël la roor muök nhial lâr wälä lej kë cë ke tueny kööth, wälä na cë acuek ajuum lâr, ka kä yiic aa lëu bik ya dïir piny ku yekä mur cŏl thieek piny.

Dhiëth yen ee thieek mur piny lac bëy. Ka meth bö bei wæeth, ka meth a lëu bë mur cuot yic ciëen ku tueny räl kök ku cŏl acuek ajuum a lâr. Na dhiëth mïth juäac në dhiënh aciëk, ka tekda tueny ye mur thieek piny a bi döm.



Kä kök kä yiic thany piny ku thenyäkä acuek ajuum piny ku biikä thieek mur aa:

- yŏcŏl wën ce lac kööc (cëmën yŏcŏl ë raan math wälä raan adhiäma);
- jön ka thieek; ku
- Kuil ku kuat kë dëd wën raan cŏl a cöl.

16 THIEK MUR

KUAT THIEK MUR THOK EBËN

Kä yiic a lëu bïk ya la gulguul tik juny (tuany cɔl cystocele), a lëu bïk dhël la roor ya ɲiɛɛ yic (tuany cɔl rectocele/ enterocele) wälä adhiëeth a lëu bë lööny mur nom (thiek mur ye adhiëeth bëy). Kä juëëc yiic aa lëu bïk lööny mur nom kedhie.

YE TIŊ NO YEN MUR LAC THIEEK PINY?

Thiek mur ee cath kuat. Mur ee lac thieek piny tē cī tik kōōc dhiëth wälä tē cī tik cuai apɛy. Kekëdaŋ, ee rot luöi diäär kor tē puɔc kek dhiëth.

- Abak tēn diäär cē kaŋ dhiëth ebën ee dhiel laŋ thiek mur, ku tiɛŋ tōk diäär ka dhiëc yiic yen wēt lueel lɔn laŋ yen tueny tōu ke yeen ku wïc kuɔɔny.
- Muur diäär kēc kaŋ dhiëth aa lëu bïk ya thieek piny aya, apɛy tē ɣɔɔl kek, tē cöl kek thöny la roor nom, wälä tē jɔt kek kē thiek.
- Na cɔk tik rɛt bë thiek mur dɔɔc, ka tiɛŋ tōk diäär ka diäk a ye thiek mur bɛn dhuök.
- Muur diäär cī adhiëth ken bëëy bei aya aa lëu bïk ya thieek piny (tē cī ke rɛt bë adhiëeth bëëy bei – cɔl hysterectomy). Kalä, ka guëëk tē wën la tulul mur nom a lëu bë ya thieek piny.

YEŊÖ LËU BË LOOI BÏ THIEK MUR GËL?

Gëlgël ë thiek mur apath ka wär dōc ë thiek mur! Na laŋ tiŋ ruäi ke yiin cē mur kaŋ ye thieek piny, ka yī diɛɛ rin lëu bīn mur ya thieek piny aya ku na ye keya ka path ba wëet cē lëk yiin tēn dhiel ya kuany cök apath.

Rin ye acuek aŋuum cē lar thiek mur bëy, ka yin a dhil acuek kuun aŋuum ya duääny bïk rëer ke ril tōr cɔkalɔnyin nyanthi.

Acuek aŋuum aa lëu bë ke looi bïk riel tē ye raan ke ɲiɛɛ duääny (kuen athörthi: “Duëëny Acuek Aŋuum tēn Diäär”). Apath ba tē duun yin acuek aŋuum duääny cɔl a tiŋ raan cē wël kīim kuen – raan cīt mëduëëny wälä akuɔnyakim ë thiu thar. Na cē yī lëk lɔn cīn laŋ thiek mur, ka kɔɔc kek aa kɔɔc bī kony ba tē bīn acuek kuun aŋuum ya duääny guir.



16 THIEK MUR

YENÖ LËU BË LOOI BË THIEK MUR DOJC TË CÏ YEN ROT LOOI WËNTHËER?

Thiek mur a lëu bë wiëc döny koor wälä a lëu bë ret – a ye lucoy tË cit nyin cï thiek mur dööt.

Döny koor

Thiek mur a lëu bë wiëc döny koor ku cë ret, ku a lac gəl, ku ee tË gıst koor thiek mur. Döny koor kën ee ku bë raan:

- duëëny bın acuek anuum ya duääny tË cit tË wiëc yeen, ku yın a dhil mëduëëny wälä akuonyakım ë thiu thar kaḡ wëët tË wıc yın yeen ba kën looi;
- ḡıny bın kē cı yiëk thiek mur ḡic, ku war kuat kē wıc ba waar yic rin bë thiek mur jäl;
- ḡiic bın dhël la roor ku alëëc ḡıec ḡiëec rin ba cı ye cəl apɛy (kuen athörthi: “Raan Ebën a Dhil Aläny de ḡıec ḡiëec”); ku
- Mëen-alööt (pessary) – ka ye alööt wälä adöḡ wën cë them ka thöḡ mur ku ḡɛkk mur yic apath bë mur cəl ril rin bë kâ yiic ya muök nhial (cëmën dhie ye mëen wälä cimoo ḡöt muök nhial) – kën a lëu bë ya yen döny ḡëm tik ku päl ret.

Ret

Tik a lëu bë ret bë räl cë kööth tueny wälä räl cë ke yiic miit dhuök nyien den. Luöḡ ë ret a lëu bë ke tËëk mur yic tË ret tik wälä yäc a lëu bë ḡoot ku tËëkke thın. Döny däd ye gam kaam däd ee bë cabak thiet mur nhom rin bë acuek ku räl wën cë cak cəl ril. Na la ḡuöp dëm, ka cabak kën a bë ḡuöp cəl a cuëc acuek ku räl ril tör rin bı kâ yiic ya muök nhial bık cı ye thieek mur nhom.

TË cı yı ret

Rin bë thiek mur yı cı ben dhuök, ka yın a dhil kākä ya looi:

- cəl rot piöoc rin ba acuek kuum anuum ḡıec ya duääny rin bık kâ kuun yiic ḡıec ya muök nhial;
- duk ye cəl apɛy tË le yın roor (kuen athörthi: “ḡiic bın aläny du ḡıec ḡiëec”);
- cəl cuai du ye rot thöḡ ke bër du ku ruön ku;
- piöoc ḡıec jöt, gut kuny bın rot cəl ye kony tË jot yın kē thiek;
- lɔɔr tën akım tË leḡ yın ḡɔɔl kuec jäl; ku
- lɔɔr tën akım tË cın kē riëec ebën them ku kuec jäl.

Cuura kën a cı Aguir ë Thiek Mur Panakım Diäär ë Queensland (Women’s Health Queensland Wide’s Genital Prolapse) päl ḡook buk nyuöth. www.womhealth.org.au



16 THIEK MUR

WĪC KUƆƆNY

Thiek mur a t̄u ke diäär juēc. Yeen a ce j̄al rot t̄ē p̄ēl ȳin yeen ka c̄i kuēēc nhom, ku kuƆƆny a t̄u. Rin ba kuƆƆny path yök, l̄ɔɔr t̄ēn akim, raan kɔc duääny, wälä akuƆnyakim ē thiu thar – kɔc k̄ä aa b̄i la l̄ēk t̄ē b̄i tueny ē thiek mur wiēc döc th̄in, ba dhuk nyin duun th̄eer.

Na lej k̄ē wiēc thiēc biäk thiek mur, wälä biäk al̄ēēc ku la roor, ka ȳi tuum ȳi thok ke kɔc k̄ä:

Yup Telepun KuƆƆny ē Kɔc ce L̄ec Guum rin b̄ē ȳi w̄ēt majan:

- L̄ēk;
- W̄ēt; ku
- Athör thiik ē l̄ēk.

YUM MAJAN* 1800 33 00 66 (8 nh yet 8 th Köölrou yet Kööldh̄etem), wälä

Nem l̄ökayukar k̄en: www.bladderbowel.gov.au

Kɔc ē kuƆƆny aa l̄ēu b̄ik ȳi c̄öl raan b̄i b̄ēn waar thok t̄ēn Athook (TIS). Manha yup 13 14 50 Köölrou yet Kööldh̄etem ku rot a c̄öl raan lon ē KuƆƆny (Helpline).

DUK thiek mur p̄ēl nhom piny. W̄ic kuƆƆny.

* Na yuöp mabaal ka ȳin a b̄ē w̄ēu lik t̄äü piny t̄ē c̄it t̄ēn kuat mabaal.