



ΤΙ ΕΙΝΑΙ Η ΚΟΛΠΙΚΗ (Η ΤΩΝ ΠΥΕΛΙΚΩΝ ΟΡΓΑΝΩΝ) ΠΡΟΠΤΩΣΗ;

Τα πυελικά σας όργανα περιλαμβάνουν την κύστη, τη μήτρα (κόλπο) και ορθό έντερό σας (πρωκτό – το πίσω άνοιγμα). Τα όργανα αυτά συγκρατούνται στο μέρος τους από ιστούς που ονομάζονται «περιτονία» και «σύνδεσμοι». Οι ιστοί αυτοί βοηθούν την ένωση των πυελικών σας οργάνων με τους οστεώδεις πλευρικούς τοίχους της λεκάνης (πυέλου) και τους συγκρατούν μέσα στη λεκάνη σας. Οι μυς του πυελικού εδάφους κρατούν επίσης τα πυελικά όργανά σας πιο ψηλά από το έδαφος. Αν η περιτονία και οι σύνδεσμοι σχιστούν ή τεντωθούν για οποιοδήποτε λόγο, κι αν οι μυς του πυελικού σας εδάφους είναι αδύνατοι, τότε τα πυελικά όργανά σας (η κύστη, η μήτρα, ή το ορθό έντερό σας) μπορεί να μην κρατηθούν στη σωστή θέση τους και μπορούν να διογκωθούν προς τα κάτω μέσα στον κόλπο (γεννητικό σωλήνα).

ΠΟΙΑ ΕΙΝΑΙ ΤΑ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ ΤΗΣ ΠΡΟΠΤΩΣΗΣ;

Υπάρχουν μερικά συμπτώματα που μπορεί να δείχνουν ότι έχετε μια πρόπτωση. Τα συμπτώματα αυτά εξαρτώνται από τον τύπο της πρόπτωσης και πόση είναι η απώλεια στήριξης των πυελικών οργάνων. Στην αρχή, μπορεί να μην ξέρετε ότι έχετε μια πρόπτωση, αλλά ο γιατρός ή η νοσοκόμα σας μπορεί να είναι σε θέση να διαγνώσουν την πρόπτωσή σας όταν κάνετε μια εξέταση ρουτίνας του Παπανικολάου (Pap test).

Όταν μια πρόπτωση έχει πέσει πολύ κάτω, μπορεί να παρατηρήσετε πράγματα όπως:

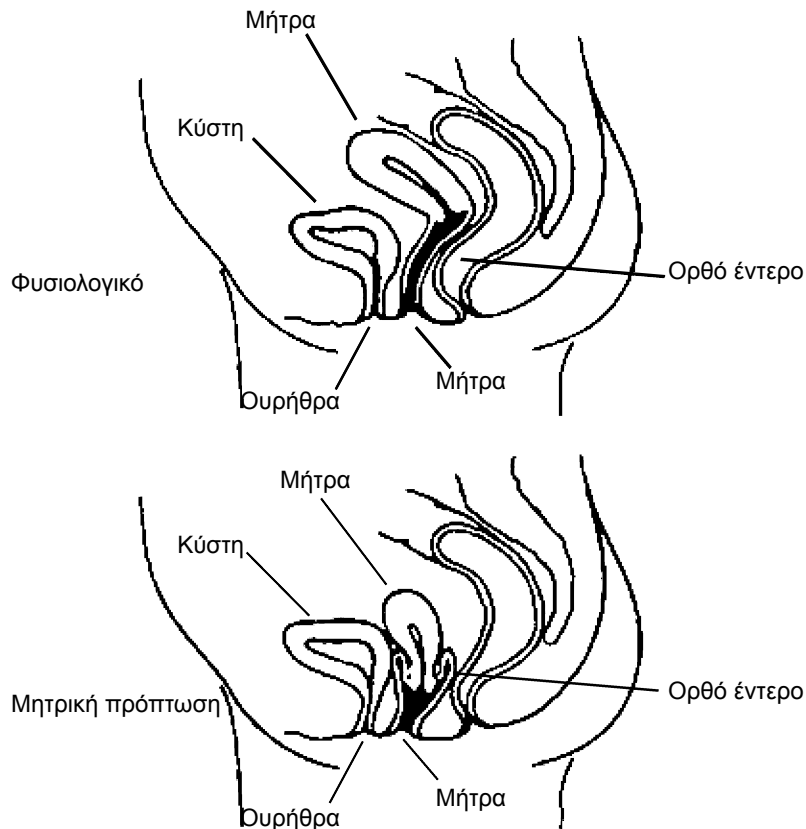
- ένα βαρύ συναίσθημα ή τράβηγμα μέσα στον κόλπο,
- κάτι «που κατεβαίνει προς τα κάτω» ή ένα όγκο στον κόλπο,
- έναν όγκο που διογκώνεται από τον κόλπο σας, τον οποίο βλέπετε ή τον αισθάνεστε όταν είστε στο ντους ή κάνετε ένα μπάνιο,
- σεξουαλικά προβλήματα πόνου ή λιγότερη αίσθηση αφής,
- η κύστη σας μπορεί να μην αδειάζει όπως πρέπει, ή η ροή των ούρων σας μπορεί να είναι αδύναμη,
- οι λοιμώξεις στην ουρήθρα μπορεί να επιστρέφουν συνεχώς, ή
- μπορεί να αντιμετωπίζετε δυσκολία όταν ενεργείστε.

Τα συμπτώματα αυτά μπορεί να χειροτερεύουν προς στο τέλος της ημέρας και μπορεί να αισθάνεστε καλύτερα αφού ξαπλώσετε για λίγο. Εάν η πρόπτωση διογκώνεται έξω από το σώμα σας, μπορεί να αισθάνεστε πόνο και να αιμορραγείτε όταν η πρόπτωση τρίβετε πάνω στο εσώρουχό σας.

ΤΙ ΠΡΟΚΑΛΕΙ ΤΗΝ ΠΡΟΠΤΩΣΗ;

Τα πυελικά όργανα συγκρατούνται μέσα στη λεκάνη από μια δυνατή υγιή περιτονία. Κρατιούνται ψηλά από τους μυς του πυελικού εδάφους που λειτουργούν σαν μια δυνατή και σταθερή σφεντόνα μυών. Αν οι ιστοί στήριξης (περιτονία και σύνδεσμοι) που κρατούν την κύστη, τη μήτρα και τα έντερα στο μέρος τους μέσα στη λεκάνη είναι αδύνατοι ή έχουν υποστεί βλάβη, ή αν οι μυς του πυελικού εδάφους είναι αδύνατοι και χαλαρωμένοι (κρεμασμένοι), τότε μπορεί να συμβεί πρόπτωση.

Ο τοκετός είναι η κύρια αιτία μιας πρόπτωσης. Κατά τη διαδρομή κάτω στον κόλπο, το μωρό μπορεί να τεντώσει και να σχίσει τους ιστούς στήριξης και τους μυς του πυελικού εδάφους. Όσοις πιο πολλούς κολπικούς τοκετούς κάνετε, τόσοι πιο πολλές οι πιθανότητες να έχετε μια πρόπτωση.



Άλλα πράγματα που πιέζουν τα πυελικά όργανα προς τα κάτω και τους μυς του πυελικού εδάφους που μπορούν να οδηγήσουν στην πρόπτωση, είναι:

- βήξιμο που συνεχίζεται για πολλή ώρα (όπως το βήξιμο καπνιστή ή άσθμα),
- ανύψωση βαριών αντικειμένων, και
- δυσκοιλιότητα και ζόρισμα όταν ενεργείστε.

18 ΠΡΟΠΤΩΣΗ

ΤΥΠΟΙ ΠΡΟΠΤΩΣΗΣ.

Τα πυελικά όργανα μπορούν να διογκώσουν το μπροστινό τοίχωμα του κόλπου (που ονομάζεται κυστεοκήλη [cystocele {σίστοσιλ}], μέσω του πίσω κοιλιακού τοιχώματος (που ονομάζεται ορθοκήλη [rectocele {ρέκτοσιλ}] ή εντεροκήλη [enterocele {εντέροσιλ}]) ή η μήτρα μπορεί να πέσει κάτω στον κόλπο σας (μητρική πρόπτωση). Περισσότερα από ένα όργανα μπορούν να διογκωθούν στον κόλπο.

ΠΟΙΑ ΕΙΝΑΙ ΠΙΘΑΝΟ ΝΑ ΕΧΕΙ ΜΙΑ ΠΡΟΠΤΩΣΗ;

Η πρόπτωση συχνά είναι κληρονομική. Συνήθως συμβαίνει μετά από την εμμηνόπαυση ή αν είστε παχύσαρκος. Αλλά μπορεί να συμβεί και στις νέες γυναίκες αμέσως μετά τον τοκετό,

- Θεωρείται ότι μισές από τις γυναίκες που έκαναν παιδιά έχουν κάποιο επίπεδο πυελικής πρόπτωσης οργάνων, αλλά μόνο μια στις πέντε γυναίκες ζητάει βοήθεια.
- Η πρόπτωση μπορεί επίσης να συμβεί σε γυναίκες που δεν έκαναν μωρό, κυρίως αν βήχουν, ζορίζονται για να ενεργήσουν, ή σηκώνουν βαριά φορτία.
- Ακόμα και μετά από τη χειρουργική επέμβαση για την επιδιόρθωση μιας πρόπτωσης, μια στις τρεις γυναίκες θα εμφανίσει και πάλι πρόπτωση.
- Η πρόπτωση μπορεί επίσης να συμβεί σε γυναίκες που έχουν αφαιρέσει τη μήτρα τους (δηλαδή που έκαναν υστερεκτομή). Σ' αυτή την περίπτωση, η κορυφή του κόλπου (ο υπόγειος θάλαμος) μπορεί να εμφανίσει πρόπτωση.

ΤΙ ΜΠΟΡΕΙΣ ΝΑ ΚΑΝΕΙΣ ΓΙΑ ΝΑ ΑΠΟΤΡΕΨΕΙΣ ΜΙΑ ΠΡΟΠΤΩΣΗ;

Είναι πολύ καλύτερο να αποτρέψεις μια πρόπτωση από το να προσπαθήσεις να την επιδιορθώσεις! Αν γυναίκες, από τους στενούς συγγενείς σας είχαν μια πρόπτωση, τότε κινδυνεύετε περισσότερο και πρέπει να προσπαθήσετε πολύ να ακολουθήσετε τις συμβουλές που δίνονται εδώ.

Δεδομένου ότι η πρόπτωση οφείλεται στους αδύνατους πυελικούς ιστούς και τους μυς του πυελικού εδάφους, πρέπει να διατηρείτε τους μυς του πυελικού σας εδάφους δυνατούς ανεξάρτητα με την ηλικία σας.

Οι μυς του πυελικού εδάφους μπορούν να γίνουν πιο δυνατοί με την κατάλληλη εκγύμναση (δείτε το φυλλάδιο «Εκγύμναση των μυών του πυελικού εδάφους για γυναίκες»). Είναι σημαντικό να κανονίσετε να γίνει μια εξέταση των μυών του πυελικού σας εδάφους από ένα ειδικευμένο πρόσωπο, όπως από ένα φυσιοθεραπευτή πυελικού εδάφους ή μια σύμβουλο νοσοκόμα εγκράτειας. Αν έχετε πληροφορηθεί ότι έχετε μια πρόπτωση, τα ειδικευμένα αυτά άτομα είναι τα καλύτερα άτομα για να σας βοηθήσουν να σχεδιάσετε ένα πρόγραμμα εκγύμνασης των μυών του πυελικού εδάφους που να ανταποκρίνεται στις ανάγκες σας.

18 ΠΡΟΠΤΩΣΗ

ΤΙ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΓΙΝΕΙ ΓΙΑ ΝΑ ΘΕΡΑΠΕΥΤΕΙ ΜΙΑ ΠΡΟΠΤΩΣΗ ΟΤΑΝ ΕΧΕΙ ΣΥΜΒΕΙ;

Η πρόπτωση μπορεί να αντιμετωπιστεί **απλά** ή με **χειρουργική επέμβαση** - εξαρτάται από το επίπεδο της πρόπτωσης.

Η απλή προσέγγιση

Η πρόπτωση μπορεί συχνά να θεραπευτεί χωρίς χειρουργική επέμβαση, κυρίως αν βρίσκεται στα πρώτα στάδια και όταν η πρόπτωση είναι ήπια. Η απλή προσέγγιση μπορεί να σημαίνει:

- εκγύμναση των μυών του πυελικού εδάφους που έχει σχεδιαστεί για τις ειδικές σας ανάγκες, με τις συμβουλές ενός φυσιοθεραπευτή πυελικού εδάφους ή μιας νοσοκόμας εγκράτειας,
- να μάθετε τι προκάλεσε την πρόπτωσή σας και να κάνετε τις αναγκαίες αλλαγές στον τρόπο της ζωής σας,
- να διατηρείτε καλές συνήθειες ούρησης και αφόδευσης αποφεύγοντας το ζόρισμα όταν ενεργείτε (δείτε το φυλλάδιο «Καλές συνήθειες ούρησης για όλους»), και
- Να έχετε ένα πεσσό ή ενδοκολπικό δακτύλιο (μια πλαστική ή λαστιχένια συσκευή που εφαρμόζεται στον κόλπο σας) που έχει προσεκτικά μετρηθεί και τοποθετηθεί στον κόλπο για να παρέχει μια εσωτερική στήριξη στα πυελικά όργανά σας (μοιάζει λίγο με ένα στήριγμα) παρά να κάνετε χειρουργική επέμβαση.

Η χειρουργική προσέγγιση

Η χειρουργική επέμβαση μπορεί να γίνει για να επιδιορθώσει τη σχισμένη ή τεντωμένη περιτονία ή συνδέσμους. Η χειρουργική επέμβαση μπορεί να γίνει μέσω του κόλπου ή της κοιλιάς. Μερικές φορές τοποθετείται ένα ειδικό πλέγμα /δίχτυ στο μπροστινό ή πίσω τοίχωμα του κόλπου για να ενισχύσει το μέρος που είναι αδύνατο ή σχισμένο. Καθώς το σώμα επουλώνεται, το πλέγμα βοηθά στο σχηματισμό ισχυρότερων ιστών για να δώσει περισσότερη στήριξη εκεί που χρειάζεται.

Μετά τη χειρουργική επέμβαση

Για να αποτρέψετε την επανεμφάνιση της πρόπτωσης, θα πρέπει να σιγουρευτείτε ότι:

- κάνετε ειδική εκγύμναση για να είστε σίγουρες ότι οι μυς του πυελικού σας εδάφους είναι γυμνασμένοι για να στηρίζουν τα πυελικά όργανά σας,
- μην ζορίζετε όταν ενεργείτε (δείτε το φυλλάδιο «Καλές συνήθειες ούρησης για όλους»),
- διατηρείτε το βάρος σας μέσα στα ενδεδειγμένα για το ύψος και το βάρος σας όρια,
- μάθετε να χρησιμοποιείτε ασφαλείς τρόπους όταν σηκώνετε βάρη ή συμμετέχετε στο σήκωμα βαριών φορτίων,
- δείτε το γιατρό σας όταν έχετε ένα βήχα που δεν λέει να φύγει, και
- δείτε το γιατρό σας αν απλά πράγματα δεν φαίνονται να την βελτιώνουν.

Τα διαγράμματα έχουν ανατυπωθεί με την ευγενική άδεια από το ενημερωτικό δελτίο, Wide's Γεννητική Πρόπτωση, Υγεία Γυναικών της Κουηνσλάνδης (Women's Health Queensland Wide's Genital Prolapse). www.womhealth.org.au



ΖΗΤΗΣΤΕ ΒΟΗΘΕΙΑ

Η πρόπτωση είναι κάτι το συνηθισμένο. Με το να την αγνοήσετε δεν θα φύγει και υπάρχει βοήθεια στη διάθεσή σας. Για τα καλύτερα δυνατά αποτελέσματα ζητήστε βοήθεια από το γιατρό, το φυσιοθεραπευτή, ή τη σύμβουλο νοσοκόμα εγκράτειας που θα σας συμβουλέψουν για τον καλύτερο τρόπο διαχείρισης που ταιριάζει στην περίπτωση σας.

Εάν έχετε οποιεσδήποτε ερωτήσεις για την πρόπτωση ή τον έλεγχο της κύστης και εντέρων, μπορείτε να έρθετε σε επαφή με τους:

Ειδικούς Συμβούλους στην Εθνική Γραμμή Βοήθειας Εγκράτειας με δωρεάν κλήση:

- πληροφορίες,
- συμβουλές, και
- φυλλάδια.

Σε ΔΩΡΕΑΝ ΚΛΗΣΗ * 1800 33 00 66 (8πμ ως 8μμ, Δευτέρα ως Παρασκευή), ή

Επισκεφτείτε αυτόν τον διαδικτυακό τόπο: www.bladderbowel.gov.au

Η Γραμμή Βοήθειας μπορεί να κανονίσει διερμηνέα μέσω της Τηλεφωνικής Υπηρεσίας Διερμηνέων (TIS). Παρακαλούμε τηλεφωνήστε στο 13 14 50, Δευτέρα ως Παρασκευή και ζητήστε τη Γραμμή Βοήθειας.

Μην αγνοείτε τα συμπτώματα της πρόπτωσης. Ζητήστε βοήθεια.

* Οι κλήσεις από κινητά τηλέφωνα χρεώνονται με τις ισχύουσες χρεώσεις.