



# 18 SÜLLYEDÉS (PROLAPSE)

## MI A VAGINA (VAGY MEDENCESZERV) SÜLLYEDÉS?

A medenceszerveihez tartozik a húgyhólyag, az anyaméh és a végbél (hátsó kimenet). A szövetek, amelyeket "kötőszövetnek" és "ínszalagnak" hívnak, tartják a helyükön ezeket a szerveket. Ezek a szövetek segítenek abban, hogy a medenceszervei a medence csontos oldalaihoz csatlakozzanak és a medencén belül maradjanak. A medencealapizmai alulról szintén tartják a medence szerveit. Ha a kötőszövetek és ínszalagok bármilyen oknál fogva elszakadnak vagy kinyúlnak, vagy ha a medencealapizmok gyengék, akkor lehet, hogy ezek nem tartják meg a medence szerveit (húgyhólyagját, az anyaméhét vagy a végbelét) a rendes helyükön és azok a vaginába (szülő csatornába) lesüllyednek.

## MIK A SÜLLYEDÉS JELEI?

Van néhány jel arra, hogy Önnek süllyedése lehet. Ezek a jelek attól függnnek, hogy milyen típusú a süllyedése és mekkora a medenceszerv támaszvesztettségének mértéke. Lehet, hogy eleinte nem tudja, hogy süllyedése van, de lehet, hogy az orvosa vagy ápolója észreveszi az Ön süllyedését, amikor a rendszeres Pap-tesztjére megy.

Ha a süllyedés lejjebb van, a következőket veheti észre:

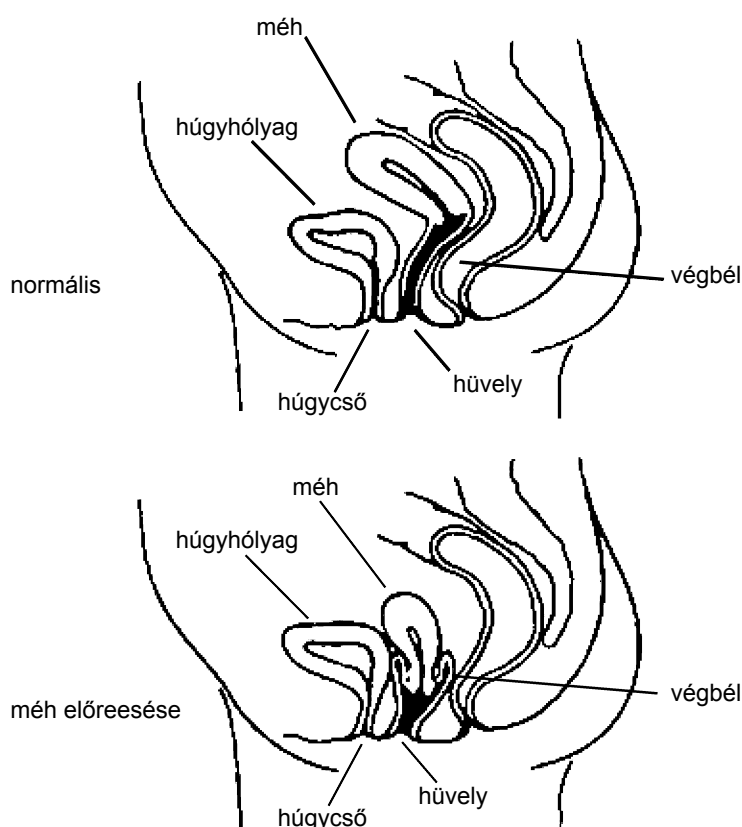
- nehezét érez vagy azt, hogy valami a vaginába süllyed;
- valami "jön lefelé" vagy egy daganatot érez a vaginában;
- egy olyan daganat dülled ki a vaginájából, amit lát vagy érez, amikor zuhanyozik vagy fürdik;
- fájdalommal vagy kevesebb érzéssel járó szexuális problémák;
- lehet, hogy a húgyhólyagja nem ürül ki annyira, mint amennyire kellene, vagy lehet, hogy a vizelet folyása gyenge;
- lehet, hogy húgyhólyagvezeték fertőzések feújulnak; vagy
- lehet, hogy nehéz a kakilás.

A nap végén ezek a jelek rosszabbodhatnak, és lehet, hogy lefekvés után jobban érzi magát. Ha a süllyedés a testen kívül is érzékelhető, akkor lehet, hogy fájdalmat érez és vérzik, ahogy a süllyedés az alsónadrágjához dözsolódik.

## MI OKOZ SÜLLYEDÉST?

A medenceszerveket erős és egészséges kötőszövetek tartják a medencén belül. Azokat alulról tartják a medencealapizmok, amelyek egy erős izomhurkot képeznek. Ha a támasztó szövetek ( a kötőszövet és az ínszalagok), amelyek a húgyhólyagot, az anyaméhet és a belet helyükön tartják a medencén belül, gyengék vagy sérültek, vagy ha a medencealapizmok gyengék és megereszkedtek, akkor süllyedés fordulhat elő.

A szülés a süllyedés fő oka. A vaginán lefelé haladva a csecsemő megnyújthatja és elszakíthatja a támasztó szöveteket és a medencealapizmokat. Minél többször szül a vaginán keresztül, annál nagyobb az esélye, hogy süllyedése lesz.



Egyéb a medenceszervekre és a medencealapizmokra lefelé irányuló nyomást gyakorló dolgok, amelyek süllyedéshez vezethetnek:

- egy régóta elhúzódó köhögés (mint a dohányos köhögése vagy asztma);
- nehéz emelése; és
- székrekedés és erőlködés a kakilásnál.

# 18 SÜLLYEDÉS (PROLAPSE)

## SÜLLYEDÉS TÍPUSAI

Medenceszervek kidülledhetnek a vagina elülső falán keresztül (cystocele), vagy a vagina hátsó falán keresztül (rectocele vagy enterocele) vagy lehet, hogy az anyaméh a vaginájába lesüllyed. (anyaméh prolapszus, uterine prolapse) Előfordulhat, hogy egynél több szerv süllyed le a vaginába.

## KINEK VAN ESÉLYE A SÜLLYEDÉSRE?

A süllyedés örökletes. Nagyobb esély van rá a kritikus kor után, vagy akkor, ha Ön túlsúlyos. De előfordulhat fiatal asszonyoknál azonnal szülés után.

- Úgy gondolják, hogy a szülő asszonyok felének volt bizonyos mértékű medenceszerv süllyedése van, de minden öt asszony közül csak egy kér segítséget.
- A süllyedés előfordulhat olyan asszonyoknál is, akik nem szültek, főként olyankor, amikor köhögnek, erőlködnek a vécén, vagy nehezét emelnek.
- Sőt még a süllyedést javító operáció után is minden három asszony közül egynek lesz újra süllyedése .
- Előfordulhat a süllyedés olyan asszonyoknál is, akiknek eltávolították a méhét (vagyis histerekтомиája volt). Ilyen esetben a vagina felső részén (boltíven) jelenik meg a süllyedés.

## MIT LEHET TENNI, HOGY MEGAKADÁLYOZZUK A SÜLLYEDÉST?

Egyszerűbb jobb a süllyedést megakadályozni, mint meggyógyítani. Ha a közeli családjában bármelyik asszonynak volt süllyedése, akkor Önnek nagyobb erre az esélye, és nagyon figyelmesen követnie kell az itt adott tanácsot.

Mivel a süllyedés a gyenge medenceszövetek és medencealapizmok miatt fordul elő, a medencealapizmait korától függetlenül erősnek kell fenntartania.

A medencealapizmokat helyes edzéssel lehet erősebbé tenni (Lásd a szórólapot: “Medencealapizom-edzés nők számára”). Fontos, hogy ellenőriztesse a medencealapizom-edzését egy szakemberrel, mint egy medencealap fizioterapeutával vagy kontinencia ápoló tanácsadóval. Ha Önnek megmondták, hogy süllyedése van, akkor ezek a szakemberek tudnak legjobban az Ön igényeinek megfelelő medencealapizom-edzés programot megtervezni.



# 18 SÜLLYEDÉS (PROLAPSE)

## HOGY LEHET A SÜLLYEDÉST KEZELNI, HA AZ EGYSZER MÁR ELŐFORDULT?

A süllyedést lehet egyszerűen vagy operációval kezelni – ez a süllyedéss mértékétől függ.

### Az egyszerű módszer

A süllyedést lehet operáció nélkül kezelni, főleg a korai stádiumában, és amikor enyhe a süllyedés. Az egyszerű módszer ezt jelenti:

- az Ön külön igényeinek megfelelően tervezett medencealapizom-edzés a medencealap fizioterapeuta vagy a kontinencia ápoló tanácsadó tanácsának az alapján ;
- a süllyedés okának megismerése, és a szükséges életmód változtatások kivitelezése ;
- jó székelési és pisilési szokások fenntartása, az erőlködés elkerülése (lásd a szórólapot: “Jó vizeleési szokások mindenkinek”); és
- gondosan megmért és vaginájába helyezett pesszáriumot ( egy plasztik vagy gumi készítményt, ami a vaginájába illeszkedik), hogy medenceszerveinek belső támaszt nyújtson (olyasmi, mint egy támfal) egy operáció helyett.

### Az operációs módszer

Operációt tudnak végezni annak érdekében, hogy kijavítsák az elszakadt vagy kinyúlt kötőszövetet és az ínshalagokat. Az operációt a vaginán vagy a hason keresztül tudják elvégezni. Néha egy speciális hálót helyeznek az elülső vagy a hátsó vaginafalba azért, hogy erősítsék ott, ahol az gyenge és elszakadt. Ahogy a test gyógyul, a háló segít az erősebb szövetek képződésében azért, hogy azok több támaszt adjanak ott, ahol arra szükség van.

### Operáció után

Annak érdekében, hogy a süllyedés ismételt előfordulását megakadályozza, erre kell ügyelnie:

- edzzen szakemberrel azért, hogy a medencealapizmai úgy működjenek, hogy azok támaszt nyújtsanak medenceszerveinek;
- ne erőlködjön, amikor kakil (lásd a szórólapot: “Jó vizeleési szokások mindenkinek”);
- tartsa a súlyát a magasságának és korának megfelelő arányban;
- tanulja meg, hogy hogyan kell biztonságosan emelni, és nehezet ne emeljen egyedül;
- menjen az orvosához, ha olyan köhögése van, ami nem múlik el; és
- menjen az orvosához, ha úgy tűnik Önnek, hogy az egyszerű dolgok nem javítják a helyzetet.

Az ábrákat a Women’s Health Queensland Wide’s Genital Prolapse engedélyével nyomtattuk újra a tájoztatójuk lapjáról. [www.womhealth.org.au](http://www.womhealth.org.au)



# 18 SÜLLYEDÉS (PROLAPSE)

## KÉRJEN SEGÍTSÉGET!

A süllyedés gyakori. Nem fog elmúlni, ha figyelmen kívül hagyja. Segítség áll rendelkezésre. A legjobb eredmény érdekében kérjen segítséget az orvosától, fizioterapeutájától vagy kontinencia ápoló tanácsadójától, aki majd megmondja, hogy lehet legjobban a süllyedést kezelni az Ön esetében.

Ha vannak kérdései a süllyedésre vagy vizelet- és székletvisszatartásra vonatkozóan, akkor kapcsolatba léphet:

nygyenesen a Szakképzett Szaktanácsadókkal a Nemzeti Kontinencia Segélyszolgálaton:

- információért
- tanácsért; és
- szórólapokért.

Az INGYENES TELEFONSZÁMON \*1800 33 00 66 (8 órától 22 óráig hétfőtől péntekig), vagy

keresse fel ezt a weboldalt: [www.bladderbowel.gov.au](http://www.bladderbowel.gov.au)

A Telefonos Segélyszolgálat elintézhethet tolmácsot a Telefonos Tolmács Szolgálaton (TIS) keresztül. Kérjük hívja a 13 14 50-es telefonszámot hétfőtől péntekig és kérje a Telefonos Segélyszolgálatot.

**Ne hagyja figyelmen kívül a süllyedés jeleit. Kérjen segítséget!**

\* A mobil telefonról történő hívás az annak megfelelő díjba kerül.

