



ШТО Е ТОА ВАГИНАЛНА КИЛА (ИЛИ КИЛА НА КАРЛИЧНИТЕ ОРГАНИ)?

Во карлични органи спаѓаат мочниот меур, матката (утробата) и дебелото црево (задниот отвор). Тие органи се прикрепуваат на нивното место од ткива што се нарекуваат „фасции“ (снопови) и „лигаменти“ (сврзувачи). Тие ткива помагаат вашите карлични органи да се поврзат за коскените сидови на карлицата и ги држат внатре во вашата карлица. Мускулите во долниот дел на вашата карлица исто така ги прикрепуваат вашите карлични органи одоздола. Ако фасциите и лигаментите се скинат или растегнат поради било која причина, тогаш вашите карлични органи (вашиот мочен меур, матката, или дебелото црево) може да не се задржат на своето место и да провиснат надолу во вагината (родилниот канал).

КОИ СЕ ЗНАЦИТЕ ЗА КИЛА?

Има неколку знаци што покажуваат дека можеби имате кила. Тие знаци зависат од видот на килата и од тоа колку е изгубена поткрепата на карличните органи. Во почетокот може да не знаете дека имате кила, но вашиот лекар или медицинска сестра можеби ќе можат да ја видат килата кога ќе го правите вашиот редовен Папа-тест.

Кога килата ќе се спушти надолу, може да забележите работи како што се:

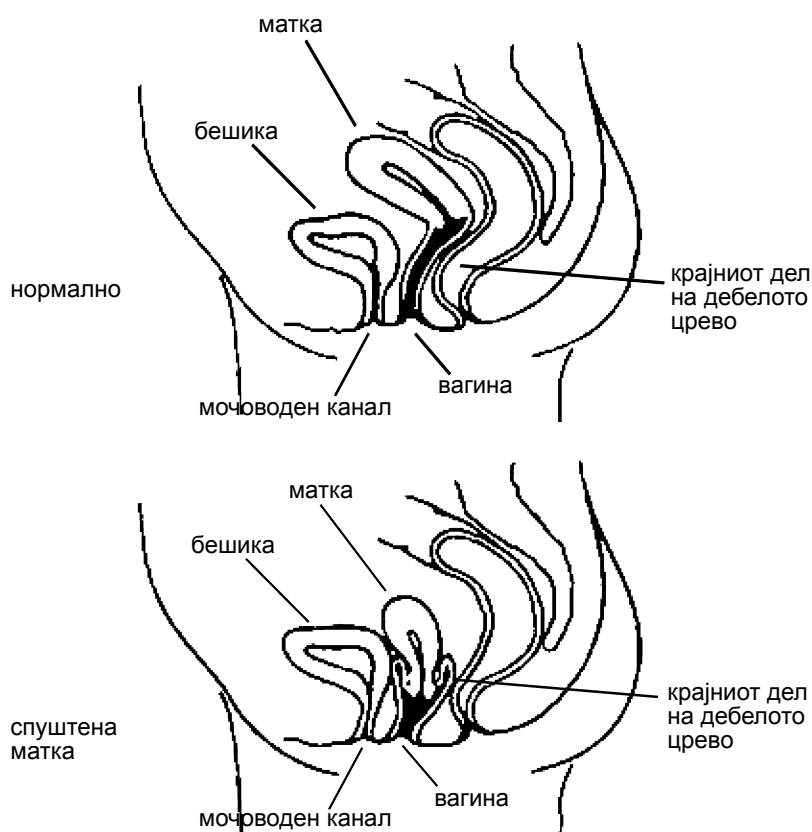
- чувство на тежина или на влечење во вагината;
- нешто што „излегува“, или грутка во вагината;
- грутка што излегува од вашата вагина, која ја гледате или напипувате кога се туширате или капете;
- сексуални проблеми како што се болка или намалено чувство;
- вашиот мочен меур не се празни како што би требало, или пак млазот на мочката може да биде слаб;
- инфекции на мочните патишта што постојано се повторуваат; или
- може да имате тешкотии да одите по голема нужда.

Овие знаци може да се влошуваат кон крајот на денот, а може да се чувствуваат подобро кога ќе легнете. Ако килата излегува надвор од телото, може да чувствуваат болка и да крварите затоа што килата се трие од долната облека.

ШТО ЈА ПРЕДИЗВИКУВА КИЛАТА?

Карличните органи се прикрупени во внатрешноста на карлицата со помош на силните здрави фасции. Тие се одоздола прикрупени од мускулите во долниот дел на карлицата што дејствуваат како цврст држач од мускули. Ако прикрепувачките ткива (фасциите и лигаментите) што ги држат мочниот меур, матката и дебелото црево на нивните места во внатрешноста на карлицата се слаби или оштетени, или ако мускулите во долниот дел на карлицата се слаби и млтави, тогаш може да настане кила.

Раѓањето е главната причина за појавата на кила. Додека се движи надолу низ вагината, бебето може да ги растегне и раскине прикрепувачките ткива и мускулите во долниот дел на карлицата. Колку повеќе вагинални породувања сте имале, толку е поголема веројатноста дека ќе добиете кила.



Други работи што ги притискаат карличните органи и мускулите во долниот дел на карлицата и може да предизвикаат кила се:

- кашлица што трае подолго време (на пример, пушачка кашлица или астма);
- кревање тежок товар; и
- запек и напрегање за да се испразни дебелото црево.

ТИПОВИ НА КИЛА

Карличните органи може да се протурат низ предниот сид на вагината (тоа се нарекува цистоцела), низ задниот сид на вагината (тоа се нарекува ректоцела или ентероцела), или пак матката може да падне долу во вашата вагина (утерусна кила). Во вагината може да се протури повеќе од еден орган.

КАЈ КОГО ПОСТОИ ВЕРОЈАТНОСТ ДА СЕ ЈАВИ КИЛА?

Килата обично е семејна појава. Поверојатно е да се јави по завршувањето на менопаузата или ако имате прекумерна телесна тежина. Но може да се јави и кај млади жени веднаш по породувањето.

- Се мисли дека половината од сите жени што родиле дете имаат извесен степен на кила на карличните органи, но само една од пет жени бара помош.
- Килата исто така може да се јави и кај жени што не раѓале, главно ако тие кашлаат, се напрегаат кога одат по потреба, или креваат тежок товар.
- Дури и откако е направена операција за отстранување на килата, секоја трета жена пак ќе добие кила.
- Килата исто така може да се јави кај жени на кои им била отстранета матката (односно, на кои им била извршена хистеректомија). Во таков случај, може да настане кила на горниот дел (сводот) на вагината.

ШТО МОЖЕ ДА СЕ СТОРИ ЗА ДА СЕ ПОМОГНЕ ВО СПРЕЧУВАЊЕТО НА КИЛАТА?

Многу е подобро килата да се спречи отколку да се лекува! Ако било која жена од вашето најблиско семејство имала кила, вие сте изложена на поголема опасност и треба многу да се трудите да се придржувате кон советите изнесени овде.

Бидејќи килата се должи на слабите карлични ткива и мускули во долниот дел на карлицата, треба да ги одржувате мускулите во долниот дел на вашата карлица силни без оглед на тоа колку години имате.

Мускулите во долниот дел на карлицата може да се направат посилни со соодветни вежби (Погледнете го информативниот лист „Вежби за мускулите во долниот дел на карлицата за жени“). Важно е вашите вежби за мускулите во долниот дел на карлицата да ги провери стручњак, како што е физиотерапевт специјализиран за долниот дел на карлицата, или пак медицинска сестра за помош при проблеми со контролирањето на вршењето потреба. Ако ви рекле дека имате кила, овие стручњаци се најдобрите лица што можат да ви помогнат да испланирате програма со вежби за мускулите во долниот дел на карлицата што ќе им одговара на вашите потреби.

ШТО МОЖЕ ДА СЕ СТОРИ ЗА ДА СЕ ИЗЛЕКУВА КИЛАТА КОГА ВЕЌЕ НАСТАНАЛА?

Килата може да се отстрани на **едноставен начин** или со **операција** – во зависност од степенот на килата.

Едноставен пристап

Килата често може да се излекува без операција, главно во раните фази, и кога килата е умерена. Едноставниот начин за отстранување на килата може да значи:

- вежби за мускулите во долниот дел на карлицата испланирани според вашите специјални потреби, со помош на совети од физиотерапевт специјализиран за долниот дел на карлицата или на медицинска сестра за помош при проблеми со контролирањето на вршењето нужда;
- да дознаете што ја предизвикало вашата кила и да ги направите потребните промени во начинот на живот;
- да одржувате добри навики во однос на дебелото црево и на мочниот меур за да избегнете напрегање (погледнете го информативниот лист „Добри навики во однос на мочниот меур за сите“).
- да ви постават песар (пластична или гумена направа што е направена по мерка на вашата вагина) кој ќе биде грижливо измерен и поставен во вашата вагина за да им обезбеди на вашите карлични органи поткрепа однатре (нешто слично на потпирач) наместо да ви направат операција.

Оперативен пристап

Може да се направи операција за да се поправат скинатите или растегнати фасции и лигаменти. Операцијата може да се изврши преку вагината или преку мевот. Понекогаш се поставува специјална мрежа во предниот или во задниот ѕид на вагината за да го зацврсти онаму каде што тој е ослабен или скинат. Како што ќе заздравува телото, така мрежата ќе помага да се формираат посилни ткива што ќе даваат подобра поткрепа таму каде што таа е потребна.

После операцијата

За да се спречи килата пак да настане, треба да се погрижите:

- да вежбате со помош на стручњак за да се осигурате дека мускулите во долниот дел на вашата карлица работат за да ги прикрепуваат вашите карлични органи;
- да не се напрегате кога одите по голема нужда (погледнете го информативниот лист „Добри навики во однос на мочниот меур за сите“);
- да ја одржувате вашата телесна тежина во рамките што се погодни за вашата висина и возраст;
- да научите безбедно да кревате товар, вклучувајќи и тоа да побарате туѓа помош кога кревате тешки товари;
- да појдете кај вашиот лекар ако имате кашлица што не поминува; и
- да појдете кај вашиот лекар ако едноставно ви изгледа дека работите не се подобруваат.

Дијаграмите беа отпечатени благодарейќи на љубезната дозвола од информативниот лист Кила на органите за размножување на Квинслендската организација за здравјето на жените (Women's Health Queensland Wide).

www.womhealth.org.au



ПОБАРАЈТЕ ПОМОШ

Килата е честа појава. Таа нема да исчезне ако не и обрнувате внимание, а може да се добие помош. За најдобри резултати побарајте помош од вашиот лекар, од физиотерапевт, или од медицинска сестра за помош при проблеми со контролирањето на вршењето нужда, а тие ќе ве посветуваат кој е за вас најдобриот начин да постапите во врска со вашата кила.

Ако имате било какви прашања за килата или за контролирањето на мочниот меур и на дебелото црево, може да се јавите кај:

Стручните советници (Expert Advisors) на Националната телефонска линија за помош при проблеми со контролирањето на вршењето нужда за да добиете бесплатни:

- информации;
- совети; и
- информативни листови.

На БЕСПЛАТНИОТ ТЕЛЕФОН* 1800 33 00 66 (од 8 ч. претпладне до 8 ч. попладне од понеделник до петок), или

Посетете го следното место на интернет: www.bladderbowel.gov.au

Телефонската линија за помош може да организира преведувач преку Телефонската преведувачка служба (Telephone Interpreter Service - TIS). Ве молиме телефонирајте на 13 14 50 од понеделник до петок и побарајте ја Телефонската линија за помош.

Немојте да ги занемарувате знаците на кила. Побарајте помош.

* Повиците од мобилни телефони се наплаќаат според важечките тарифи.