



X'INHU L-PROLASS VAGINALI (JEW -ORGANI TAL-PELVI)?

L-organi tiegħek tal-pelvi jinkludu l-bużżieqa tal-awrina, l-utru (il-ġuf) u r-rektum (il-passaġġ ta' wara) tiegħek. Dawn l-organi jinżammu f'pothom permezz ta' tessuti magħrufa bħala "fascia" u "ligamenti". Dawn it-tessuti jgħinu biex jgħaqqdu l-organi tiegħek tal-pelvi mal-ħitan tal-ġenb mgħaddma tal-pelvi u jzommuhom ġewwa l-pelvi tiegħek. Il-muskoli tal-qiegħ tal-pelvi tiegħek jzommu wkoll 'il fuq l-organi tal-pelvi tiegħek minn taħt. Jekk il-fascia u ligamenti jiċċartu jew jinġebdu għal kwalunkwe raġuni, u jekk il-muskoli tal-qiegħ tal-pelvi tiegħek huma dgħajfa, allura l-organi tal-pelvi tiegħek (il-bużżieqa tal-awrina, l-utru, jew ir-rektum tiegħek) jistgħu ma jkunux miżmuma fejn suppost ikunu, u dawn jistgħu jisporgaw 'l isfel fil-vaġina (kanal tat-twelid).

X'INHUMA S-SINJALI TAL-PROLASS?

Hemm xi ftit sinjali li juru li inti jista' jkollok prollass. Dawn is-sinjali jiddependu mit-tip ta' prollass u kemm intilef support tal-organu tal-pelvi. Għall-ewwel, għandu mnejn ma tkunx taf li għandek prollass, iżda it-tabib jew in-ners tiegħek jistgħu jkunu kapaċi jaraw il-prollass tiegħek meta tagħmel il-Pap test tiegħek tas-soltu.

Meta l-prollass ikun aktar 'l isfel, int għandek mnejn tinnota ċerti affarijiet bħal:

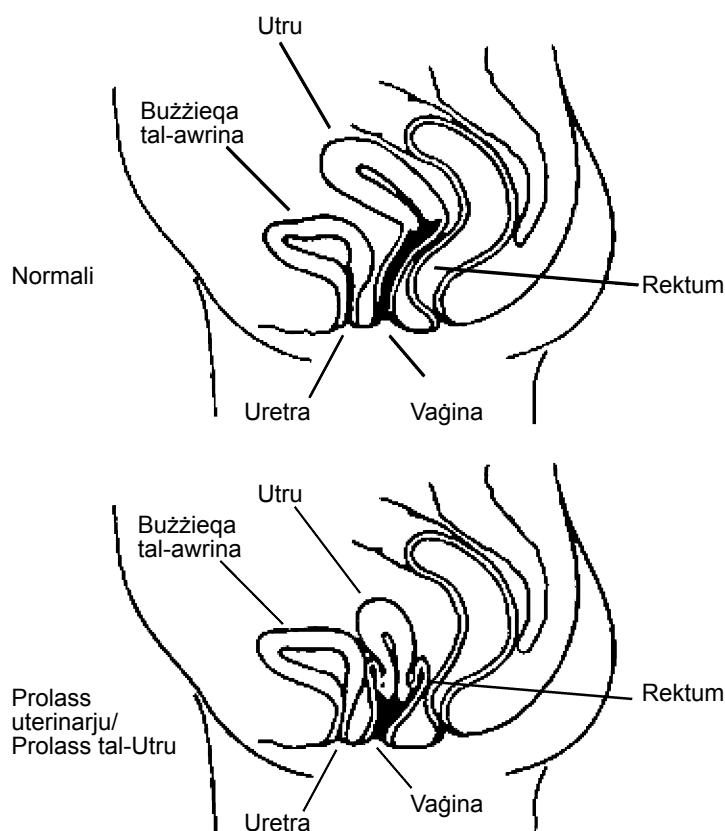
- tħossok bħal toqol jew tiġbid fil-vaġina;
- tħoss xi "ħaġa niezla" jew għoqla fil-vaġina;
- għoqla sporguta 'l barra mill-vaġina, li int tara jew tħoss meta tkun qed tieħu doċċa jew tkun qed tieħu banju;
- problemi sesswali ta' uġiġh jew tħoss inqas sensazzjoni;
- il-bużżieqa tal-awrina tiegħek tista' ma tkunx vojta kif suppost, jew il-fluss tal-awrina tiegħek jista' jkun dgħajfef;
- l-infezzjonijiet tal-kanal tal-awrina għandhom mnejn jerġgħu jiġu; jew
- għandek mnejn issibha bi tqila tbattal imsarnek.

Dawn is-sinjali jistgħu jkunu aġħar fi tmiem il-jum u tista' tħossok aħjar wara li timtedd. Jekk il-prollass jisporgi 'l barra ġismek, int tista' tħossok muġugħa u joħroġlok id-demm hekk kif il-prollass iħokk mal-qalziet ta' taħt tiegħek.

X'INHUMA L-KAWŻI TAL-PROLASS?

L-organi tal-pelvi jinżammu ġewwa l-pelvi permezz ta' fascia b'saħħitha. Huma jinżammu 'l fuq minn naħa t'isfel permezz tal-muskoli tal-qiegħ tal-pelvi li jaħdmu b'ħala branda iebsa tal-muskoli. Jekk it-tessuti tas-sapport (fascia u ligamenti) li jżommu l-bużżieqa tal-awrina, l-utru, u l-imsaren f'posthom ġewwa l-pelvi huma dgħajfin jew sofrew xi ħsara, jew jekk il-muskoli tal-qiegħ tal-pelvi huma dgħajfa u mzaqqa, allura jista' jkollok prollass.

It-twelid hi r-raġuni prinċipali tal-prolass. Hekk kif tkun niezla fil-vaġina, it-tarbija tista' tistira u ċċarrat it-tessuti ta' sapport u l-muskoli tal-qiegħ tal-pelvi. Aktar ma jkollok drabi ta' twelid vaġinali, aktar ikun hemm probabilità li ser ikollok prollass.



Affarijiet oħra li jagħfsu 'l isfel fuq l-organi tal-pelvi u l-muskoli tal-qiegħ tal-pelvi li jistgħu jwasslu għal prollass, huma:

- sogħla li tkompli għal xi żmien (b'ħal sogħla ta' min ipejjep jew aźma);
- irfiġħ ta' affarijiet tqal; u
- kostipazzjoni u tisforza biex tbattal l-imsaren.

TIPI TA' PROLASS

L-organi tal-pelvi jistgħu jisporgu minn ġol-ħajt ta' quddiem tal-vaġina (magħrufa bħala ċistoċeli [sist-o-siġill]), minn ġol-ħajt ta' wara tal-vaġina (magħruf bħala rektoċeli [rec għall-siġill] jew enteroċeli (enter-o-siġill) jew l-utru jista' jinżel l-isfel fil-vaġina tiegħek (prolass uterin). Jista' jkun hemm aktar minn organu wieħed li jisporgi fil-vaġina.

MIN X'AKTARX IKOLLU PROLASS?

Il-prolass għandu ħabta jkun ereditarju. Hemm probabilità akbar li jiġri wara menopawsa jew jekk tiżen aktar milli suppost. Imma nisa żgħażaġh jista' jkollhom dan dritt wara li jkollhom tarbija.

- Huwa stmat li nofs in-nisa kollha li kellhom wild ikollhom xi livell ta' prolass tal-organi tal-pelvi, iżda waħda biss minn kull ħames nisa jfittxu l-għajnuna.
- Il-prolass jista' jiġri wkoll f'nisa li ma kellhomx tarbija, l-aktar jekk jisgħolu, jitqanzħu fuq it-tojlit, jew jerfgħu tagħbijiet tqal.
- Anke wara operazzjoni biex jissewwa prolass, waħda minn kull tliet nisa ser jerġa' jkollha prolass.
- Il-prolass jista' jiġri f'nisa li tneħħielhom il-ġuf (jiġifieri, kellhom isterektomija) F'każ bħal dan, il-parti ta' fuq tal-vaġina (il-vaulti) tista' tipprolassa.

X'JISTA' JSIR BIEX ISERVI TA' GĦAJNUNA HALLI L-PROLASS MA JIĠRIX?

Huwa ferm aħjar li tevita l-prolass milli tipprova ssewwih! Jekk xi mara fil-familja li tiġi minnek kellha prolass, inti tinsab f'riskju akbar u trid tagħmel l-almu tiegħek kollu biex issegwi l-parir mogħti hawn.

Peress li l-prolass huwa dovut għal tessuti tal-pelvi u muskoli tal-qiegħ tal-pelvi dgħajfa, int trid iżomm il-muskoli tiegħek tal-qiegħ tal-pelvi b'saħħithom hi x'inhi l-età tiegħek.

Il-muskoli tal-qiegħ tal-pelvi jistgħu jissaħħu permezz ta' eżerċizzji tajba (Ara l-fuljett "Eżerċizzji tal-Muskoli tal-Qiegħ tal-Pelvi għan-Nisa"). Huwa importanti li tara li l-eżerċizzji tal-muskoli tal-qiegħ tal-pelvi tiegħek jkun ċekkjati minn espert bħal fiżjoterapista tal-qiegħ tal-pelvi jew ners konsulent tal-kontinenza. Jekk qalulek li għandek xi prolass, dawn l-esperti huma l-aħjar nies biex jgħinuk tippjana programm tal-eżerċizzju tal-muskoli tal-qiegħ tal-pelvi li jkun jgħodd għalik.

X'JISTA' JSIR BIEK TIKKURA L-PROLASS ĠALADARBA JIĠRI DAN?

Il-prolass jista' jiġi kkurati b'mod sempliċi jew permezz ta' operazzjoni - jiddependi mill-livell tal-prolass.

L-approċċ sempliċi

Spiss il-prolass jista' jiġi kkurat mingħajr operazzjoni, b'mod partikolari, fl-istadji bikrija, u meta l-prolass huwa moderat. L-approċċ sempliċi jista' jfisser:

- eżerċizzju tal-muskoli tal-qiegħ tal-pelvi ippjanat għall-ħtiġijiet speċjali tiegħek, bil-parir ta' fizjoterapista tal-qiegħ tal-pelvi jew ners konsulenta tal-kontinenza;
- issir taf x'ikkawża l-prolass tiegħek, u tagħmel il-bidliet meħtieġa fl-istil tal-ħajja tiegħek;
- żamma ta' drawwiet tajba tal-imsaren u tal-bużżieqa tal-awrina biex tevita t-tqanżi (ara l-fuljett "Drawwiet Tajba tal-Bużżieqa tal-Awrina għal Kulħadd"); u
- jkollok pessarja (apparat tal-plastik jew tal-gomma li jidhol fil-vaġina tiegħek) imkejla b'attenzjoni u mqiegħda fil-vaġina biex ttiprovdi sapport għal ġewwa għall-organi tal-pelvi tiegħek (qisu rifieda) minflok operazzjoni.

L-approċċ tal-operazzjoni

Tista' ssir operazzjoni biex jissewew il-fascia jew il-ligamenti m'arrta jew miġbuda. L-operazzjoni tista' ssir minn ġol-vaġina jew minn ġoż-żaqq. Xi kultant titpoġġa mesh speċjali quddiem jew wara l-ħajt tal-vaġina biex insaħħuha fejn hi dgħajfa jew imqatta'. Hekk kif il-ġisem ifieq, il-mesh ser tgħin biex tiffirma tessuti aktar b'saħħithom biex tagħti aktar sapport fejn ikun meħtieġ.

Wara l-operazzjoni

Biex tara li ma jergax ikollok il-prolass, int għandek tara li int:

- tingħata eżerċizzju speċjalizzat biex tkun żgura li l-muskoli tal-qiegħ tal-pelvi tiegħek jaħdmu biex jissapportjaw l-organi tal-pelvi tiegħek;
- titqanżax meta tipporga (ara l-fuljett "Drawwiet Tajba tal-Bużżieqa tal-Awrina għal Kulħadd");
- żomm il-piż tiegħek skont il-qis li jgħodd għat-tul u l-età tiegħek.
- tgħallem metodi li ma jinvolvux periklu kif terfa', inkluż il-qsim ma' ħaddieħor ta' tagħbijiet tqal;
- ara lit-tabib tiegħek jekk għandek is-sogħla li ma tistax' tgħaddi; u
- ara lit-tabib tiegħek jekk l-affarijiet sempliċi ma jkunux qed jidhru li qed itejbu l-affari.

Id-dijagrammi ġew stampati mill-ġdid bil-permess ġentili mill-karta tal-fatti tal-Women's Health Queensland Wide's Genital Prolapse. www.womhealth.org.au

ITLOB L-GĦAJNUNA

Il-prolass hi komuni. Mhux sa tmur waħidha jekk ma tagħtix każha, u tista' tingħata l-għajnuna. Għall-aħjar riżultati fittex l-għajnuna mingħand it-tabib, fiżjoterapista, jew in-ners konsulenta tal-kontinenza tiegħek li ser jagħtuk parir dwar l-aħjar mod kif tikkura l-prolass, speċifiku għalik.

Jekk għandek xi mistoqsijiet dwar il-prolass jew dwar il-kontroll tal-bużżieqa tal-awrina u tal-imsaren, int tista' tikkuntattja lill:

Ċempel lill-Konsulenti Esperti li Jagħtu l-Pariri fuq il-Linja Nazzjonali tal-Għajnuna bit-Telefown dwar il-Kontinenza bla ħlas:

- tagħrif;
- parir; u
- fuljetti.

Fuq 1800 33 00 66 TELEFONATA BLA ĦLAS* (mit-8.00 am sat-8.00 pm mit-Tnejn sal-Ġimgħa), jew

Żur din is-sit tal-web: www.bladderbowel.gov.au

Il-Linja tat-Telefown tal-Għajnuna tista' torganizza interpretu permezz tas-Servizz tal-Interpreti bit-Telefown (TIS) Jekk jogħġbok ċempel 13 14 50 mit-Tnejn sal-Ġimgħa u staqsi għall-Linja tat-Telefown tal-Għajnuna.

TinJORAX is- sinjali tal-prolass. Itlob l-għajnuna.

* Telefonati minn telefonijiet tal-mowbajl jiġu oċċarġjati r-rati applikabbli.