



## CO TO JEST WYPADNIĘCIE POCHWOWE (LUB ORGANU MIEDNICZNEGO)?

Do twoich organów miedniczych należą: pęcherz, macica i odbyt (tylne przejście). Organy te są utrzymywane na miejscu przez tkanki zwane „powięziami” oraz „wiązadła”. Tkanki te pomagają połączyć twoje organy miednicowe z kostnymi ścianami miednicy oraz utrzymać je wewnątrz miednicy. Twoje mięśnie dna miednicy również podtrzymują organy miednicowe od spodu. Jeśli powięź i wiązadła zostaną zerwane lub z jakiegoś powodu się rozciągną, a twoje mięśnie dna macicy ulegną osłabieniu, twoje organy miednicowe (pęcherz, macica lub odbyt) mogą nie móc utrzymać się we właściwym miejscu i wybrzuszyć w dół do pochwy (kanału rodnego).

## JAKIE SĄ OZNAKI WYPADNIĘCIA?

Istnieje kilka oznak na to, że doznałaś wypadnięcia. Oznaki te zależą od rodzaju wypadnięcia oraz stopnia utraty wsparcia organu miednicowego. Wcześniej możesz nie wiedzieć, że doznałaś wypadnięcia, ale twój lekarz lub pielęgniarka mogą być w stanie dostrzec twoje wypadnięcie przy okazji rutynowego testu na wymaz.

Kiedy wypadnięcie ma miejsce nieco niżej, być może będziesz mogła zauważyć takie rzeczy, jak:

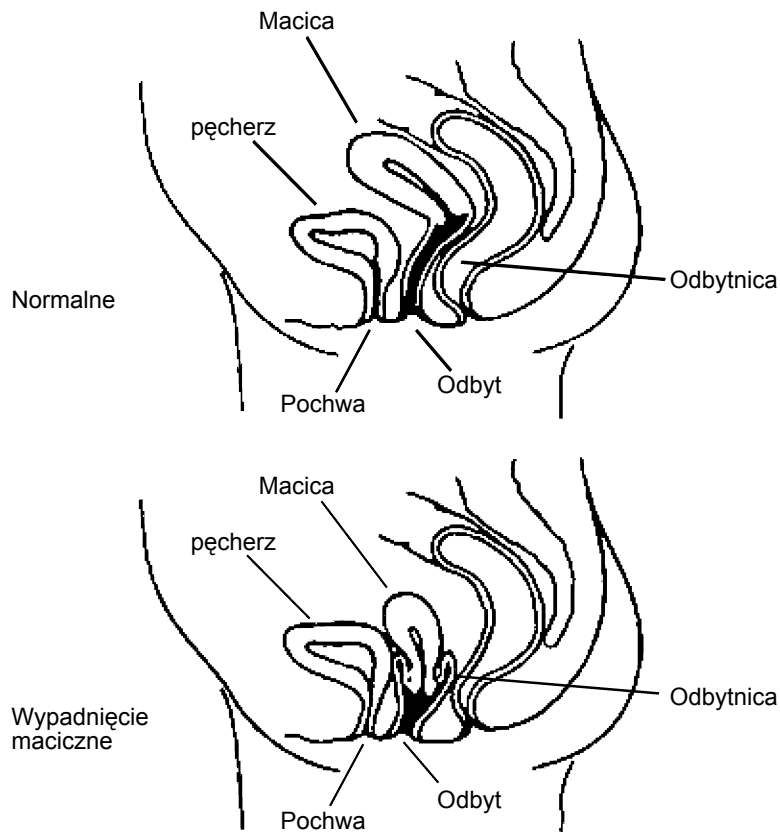
- uczucie ciężkości lub ciągnięcia w pochwie;
- uczucie „wypadania” lub guz w pochwie;
- guz wystający z pochwy, który możesz zobaczyć lub poczuć, kiedy bierzesz prysznic lub kąpiel;
- problemy seksualne objawiające się bólem lub utratą czucia;
- twój pęcherz może nie opróżniać się tak jak powinien lub twój strumień moczu może być słaby;
- zapalenia przewodu moczowego mogą powracać; lub
- możesz mieć trudności z opróżnianiem jelit.

Oznaki te mogą się pogłębiać pod koniec dnia i mogą się poprawiać po położeniu się. Jeśli wypadnięcie wybrzusza się na zewnątrz, możesz odczuwać ból i krwawić, kiedy wypadnięcie ociera się o twoją bieliznę.

## CO POWODUJE WYPADNIĘCIE

Organy miednicowe utrzymywane są wewnątrz miednicy przez silną, zdrową powięź. Od spodu podtrzymywane są przez mięśnie dna miednicy, które pracują jak mocne mięśniowe nosidło. Jeśli te wspierające tkanki (powięź i wiązadła), które utrzymują pęcherz, macicę i jelito w miejscu wewnątrz miednicy, są słabe lub uszkodzone, lub jeśli mięśnie dna miednicy są słabe lub obwisłe, wówczas dochodzi do wypadnięcia.

Urodzenie dziecka jest główną przyczyną wypadnięcia. W drodze z pochwy w dół, dziecko może rozciągnąć i rozerwać tkanki i mięśnie dna miednicy. Im więcej przechodzisz porodów pochwowych, tym bardziej prawdopodobne jest, że będziesz miała wypadnięcie.



Inne rzeczy, które naciskają w dół na organy miednicowe i mięśnie dna macicy, które mogą prowadzić do wypadnięcia, to:

- kaszel, który może trwać przez pewien czas (takie jak kaszel palacza, zapalenie oskrzeli lub astma);
- podnoszenie ciężarów;
- zaparcia i natężanie się w celu wypróżnienia.

# 18 WYPADNIĘCIE

## TYPY WYPADNIĘCIA

Organy miednicowe mogą wybrzuszać się przez przednią ścianę pochwy (nazywa się to przepukliną pęcherza), przez tylną ścianę pochwy (nazywa się to przepukliną odbytnicy lub jelitową), albo też macica może opaść w dół do pochwy (wypadnięcie macicy). Więcej niż jeden organ może się wybrzuszać do pochwy.

## KOMU GROZI WYPADNIĘCIE?

Wypadnięcie bywa genetyczne. Jest ono bardziej prawdopodobne po menopauzie lub przy nadwadze. Ale może się również zdarzyć młodym kobietom tuż po urodzeniu dziecka.

- Uważa się, że połowa kobiet, które urodziły dziecko doświadcza w pewnym stopniu wypadnięcia organu miednicowego, ale tylko niewiele kobiet szuka pomocy.
- Wypadnięcie może zdarzyć się kobietom, które nie miały dziecka, głównie w wyniku kaszlu, natężania w toalecie lub podnoszenia ciężarów.
- Nawet po operacji naprawienia wypadnięcia, u jednej na trzy kobiety następuje ponowne wypadnięcie.
- Wypadnięcie może zdarzyć się również kobietom, którym usunięto macicę (tzn., które miały hysterektomię). W takim przypadku może wypaść szczyt pochwy (sklepienie).

## CO MOŻNA ZROBIĆ, ŻEBY POMÓC ZAPOBIEC WYPADNIĘCIU?

Jest znacznie lepiej zapobiec wypadnięciu niż je naprawiać! Jeśli któraś kobieta w twojej najbliższej rodzinie miała wypadnięcie, grozi ci to również i możesz musieć bardzo się starać stosować do podanych tu rad.

Ponieważ wypadnięcie jest wynikiem słabych tkanek i mięśni dna miednicy, musisz utrzymać silne mięśni dna miednicy bez względu na swój wiek.

Mięśnie dna miednicy można wzmocnić przy pomocy odpowiednich ćwiczeń (Zob. broszurę „Ćwiczenia mięśni dna miednicy dla kobiet”). Jest ważne, żeby twoje ćwiczenia mięśni dna miednicy były kontrolowane przez specjalistę, takiego jak fizjoterapeuta od dna miednicy lub pielęgniarka wyspecjalizowana w zagadnieniach trzymania moczu. Jeśli powiedziano ci, że masz wypadnięcie, wspomniani specjaliści są najlepszymi osobami dla zaplanowania specjalnie dla ciebie programu ćwiczeń mięśni dna miednicy.



# 18 WYPADNIĘCIE

## CO MOŻNA ZROBIĆ, ŻEBY LECZYĆ WYPADNIĘCIE PO TYM JAK NASTĄPIŁO?

Z wypadnięciem można sobie radzić w sposób **prosty** lub **operacyjny**. Zależy to od stopnia wypadnięcia.

### Proste podejście

Wypadnięcie często może być leczone bez operacji, głównie we wczesnym stadium, oraz kiedy wypadnięcie jest umiarkowane. Proste podejście może oznaczać:

- ćwiczenia mięśni macicy zaplanowane odpowiednio dla twoich specjalnych potrzeb przez twojego fizjoterapeutę od dna miednicy lub pielęgniarkę wyspecjalizowaną w zagadnieniach trzymania moczu;
- dowiedzenie się, co spowodowało twoje wypadnięcie i dokonanie potrzebnych zmian w twoim stylu życia;
- zachowywanie dobrych zwyczajów dbałości o jelita i pęcherz, by unikać natężania się (Zob. broszurę „Dobre zwyczaje dbałości o pęcherz dla każdego”); i
- Założenie sobie krążka macicznego (plastikowego lub gumowego urządzenia dopasowanego do twojej pochwy), dokładnie zmierzonego i umieszczonego w pochwie w celu zapewnienia wewnętrznego wsparcia twoich organów miednicowych (trochę jak podpórki) zamiast operacji.

### Podejście operacyjne

Można wykonać operację w celu zreperowania rozerwanej powięzi i więzadeł. Operacji można dokonać przez pochwę lub przez brzuch. Czasem umieszcza się specjalną siatkę z przodu i z tyłu ścianki pochwy, by wzmocnić ją tam, gdzie została osłabiona lub rozerwana. W miarę gojenia się, siatka tworzy silniejszą tkankę dającą więcej wsparcia tam gdzie potrzeba.

### Po operacji

Aby uniknąć cofnięcia się wypadnięcia, należy dopilnować, żeby:

- wykonywać specjalne ćwiczenia tak, by mięśnie dna macicy działały sprawnie w celu podtrzymywania twoich organów miednicowych;
- nie natężyć się przy oddawaniu stolca (Zob. broszurę „Dobre zwyczaje dbałości o pęcherz dla każdego”);
- utrzymywać wagę w odpowiednim przedziale dla twojego wzrostu i wieku;
- nauczyć się bezpiecznych sposobów podnoszenia, włącznie z podnoszeniem ciężarów z pomocą drugiej osoby;
- zgłosić się do lekarza, jeżeli masz kaszel, który nie ustępuje; i
- zgłosić się do lekarza, jeśli twój stan nie ulega poprawie.

Ilustracje zostały przedrukowane za uprzejmą zgodą z arkusza Women's Health Queensland Wide's Genital Prolapse. [www.womhealth.org.au](http://www.womhealth.org.au)



# 10 WYPADNIĘCIE

---

## SZUKAJ POMOCY

---

Wypadnięcie jest często spotykane. Samo nie zniknie jeśli będziesz je ignorować. Dla uzyskania najlepszych wyników, szukaj pomocy lekarza, fizjoterapeuty lub pielęgniarki wyspecjalizowanej w zagadnieniach trzymywania moczu, którzy udzielą ci rady, jak najlepiej radzić sobie z wypadnięciem w twoim przypadku.

Jeśli masz pytania na temat wypadnięcia lub kontrolowania pęcherza i jelit, możesz zadzwonić do:

Służby Porad Specjalistycznych przez Krajową Infolinię ds. Trzymania Moczu lub Stolca po bezpłatną:

- informacje
- porady i
- broszury

pod NUMER BEZPŁATNY\* 1800 33 00 66 (od 8.00 do 20.00 od poniedziałku do piątku), lub

odwiedź stronę internetową [www.bladderbowel.gov.au](http://www.bladderbowel.gov.au)

Infolinia może zorganizować tłumacza za pośrednictwem Telefonicznej Służby Tłumaczy (TIS). Prosimy zadzwonić pod numer 13 14 50 od poniedziałku do piątku i poprosić o połączenie z Infolinią.

**Nie ignoruj oznak wypadnięcia. Szukaj pomocy.**

\* Rozmowy z telefonów komórkowych naliczane są po obowiązujących stawkach.

