



Постоји неколико симптома који могу да указују на то да имате пролапс. Ти симптоми зависе од врсте пролапса и од тога до које мере је изгубљена потпора карличних органа. У почетку можда нећете бити свесни да је дошло до пролапса, али ваш лекар или медицинска сестра може да то види приликом вашег редовног Папаниколау теста (Pap test).

ШТА ЈЕ ТО ПРОЛАПС ВАГИНЕ (ИЛИ КАРЛИЧНОГ ОРГАНА)?

Карлични органи се састоје од бешике, материце и задњег црева (ректума). Ови органи се одржавају у правилном положају помоћу ткива која се зову “везивно-ткивна опна” (фасција) и “лигаменти”. Ова ткива помажу да се ваши карлични органи споје са коштаном бочним зидовима карлице и да се задрже у карлици. Ваши мишићи дна карлице такође подржавају карличне органе одоздо. Ако дође до цепања или истезања везивно-ткивне опне и лигамената из било ког разлога, и ако су ваши мишићи дна карлице ослабљени, ваши карлични органи (ваша бешика, материца или задње црево) можда се неће одржати у правилном положају и могу да се спусте у вагину (порођајни канал).

КОЈИ СУ СИМПТОМИ ПРОЛАПСА?

Постоји неколико симптома који могу да указују на то да имате пролапс. Ти симптоми зависе од врсте пролапса и од тога до које мере је изгубљена потпора карличних органа. У почетку можда нећете бити свесни да је дошло до пролапса, али ваш лекар или медицинска сестра може да то види приликом вашег редовног Папаниколау теста (Pap test).

Ако до пролапса дође нешто ниже, можда ћете приметити ствари као што су:

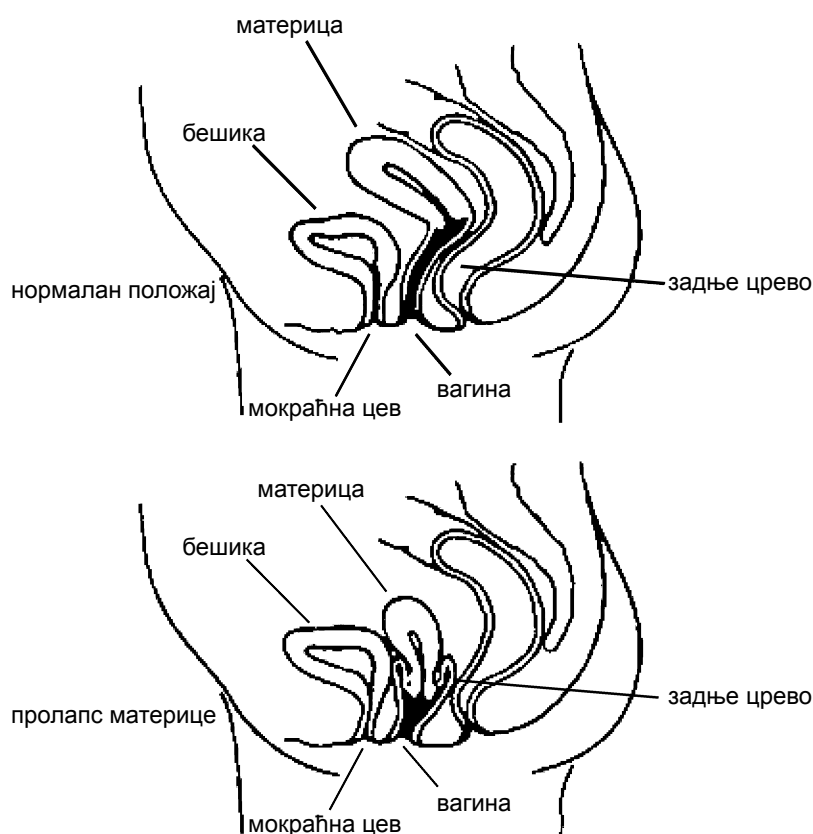
- тежак осећај или повлачење у вагини;
- да се нешто ‘спушта’ или да имате гуку у вагини;
- гука која вири из вагине и коју можете да видите и опипате када се туширате или купате у кади;
- сексуални проблеми у виду болова или смањеног осећаја;
- да се ваша бешика можда не празни као што би требало или вам је можда слаб мокраћни млаз;
- инфекције мокраћног тракта које могу да се понављају; или
- тешкоћа вршења велике нужде.

На крају дана ови симптоми могу да се погоршају, а можда ће вам бити боље након лежања. Ако пролапс буде такав да гука вири ван тела, можда ћете осетити бол и крварити приликом трења од доњи веш.

ШТА ИЗАЗИВА ПРОЛАПС?

Карличне органе у карлици држи јака и здрава везивно-ткивна опна. Њих одоздо подупиру мишићи дна карлице који делују као чврста подвеска од мишића. Ако потпорна ткива (везивно-ткивна опна и лигаменти) који држе бешику, материцу и црева у правилном положају у карлици, ослабе или се повреде, или ако су мишићи дна карлице ослабљени и опуштени, може да дође до пролапса.

Порођај је главни узрок пролапса. Док се беба спушта низ вагину, може да дође до истегнућа и цепања потпорног ткива и мишића дна карлице. Што више вагиналних порођаја будете имали, то је већа вероватноћа да ћете имати пролапс.



Друге ствари које врше притисак карличних органа и мишића дна карлице надоле и које могу да доведу до пролапса су:

- кашљање које траје дуже време (као што је кашаљ особа које пуше или које имају астму);
- подизање тешких предмета; и
- затвор и напрезање приликом вршења велике нужде.

18 ПРОЛАПС

ВРСТЕ ПРОЛАПСА

Карлични органи могу да пробију кроз предњи зид вагине (што се зове цистокела [cystocele]), кроз задњи зид вагине (што се зове ректокела [rectocele] или ентерокела [enterocele], или материца може да се спусти у вагину (пролапс материце). Више органа може да се спусти у вагину.

КОМЕ МОЖЕ ДА СЕ ДОГОДИ ПРОЛАПС?

Пролапс има тенденцију јављања у истим породицама. Вероватноћа је већа да ће настати након менопаузе или ако сте гојазни. Али, пролапс може да се догоди и младим женама одмах после порођаја.

- Сматра се да половина свих жена које су се породиле имају неки степен пролапса карличних органа, али само једна од пет тражи помоћ.
- Пролапс може да се догоди и женама које се нису порађале, углавном када кашљу, када се напрежу на тоалету или ако подижу тешке предмете.
- Чак и после операције да се поправи пролапс, код једне од три жене долази до новог пролапса.
- Пролапс се такође може догодити женама којима је материца одстрањена (тј. које су имале хистеректомију). У овим случајевима, пролапс може да захвати врх вагине (вагиналну дупљу).

ШТА МОЖЕ ДА СЕ УРАДИ ДА БИ СЕ СПРЕЧИО ПРОЛАПС?

Много боље је спречити него лечити пролапс! Ако је иједна жена у вашој ближој породици имала пролапс, ваш ризик је повећан и треба заиста да се потрудите да пратите ове савете.

Зато што пролапс настаје због ослабљеног карличног ткива и слабих мишића дна карлице, морате да одржавате јаке мишиће дна карлице, без обзира на ваше године.

Мишићи дна карлице могу да се ојачају правилним вежбањем (погледајте брошуру “Вежбе за мишиће дна карлице – за жене” (Pelvic Floor Muscle Training for Women)). Важно је да ваше вежбе дна карлице провери стручњак, као што је физиотерапеут за дно карлице или медицинска сестра/саветник за инконтиненцију. Ако вам је речено да имате пролапс, ови стручњаци су најбоље особе које могу да вам помогну да направите план вежбања мишића дна карлице који ће одговарати вашим потребама.



ШТА МОЖЕ ДА СЕ УРАДИ У ВЕЗИ ЛЕЧЕЊА ПРОЛАПСА КАДА СЕ ТО ДОГОДИ?

Пролапс може да се лечи једноставно или помоћу операције – то зависи од степена пролапса.

Једноставан приступ

Пролапс се често може лечити без операције, углавном у раним фазама, када је благог облика. Једноставан приступ може да значи:

- вежбање мишића дна карлице се планира према вашим посебним потребама, уз савет физиотерапеута за дно карлице или медицинске сестре/саветника за инконтиненцију;
- сазнање шта је изазвало ваш пролапс и предузимање неопходних промена у начину живота;
- одржавање добрих навика када се ради о цревима и бешици да би се избегло напрезање (погледајте брошуру “Добре навике за добар рад бешике за свакога” (Good Bladder Habits for Everyone)); и
- стављање материчног улошка (пластичне или гумене направе која се ставља у вагину) који се пажљиво мери и ставља у вагину да пружи потпору вашим карличним органима (као ослонац), уместо операције.

Операција

Операција може да се уради да се обнови расцеп или истегнуће везивно-ткивне опне и лигамената. Операција може да се уради кроз вагину или трбух. Понекад се ставља специјална мрежа на предњи или задњи зид вагине да се ојача место где је ослабљена или где је дошло до цепања. Како се организам буде опорављао, тако мрежа помаже да се створи јаче ткиво које ће дати бољу потпору тамо где је потребно.

После операције

Да бисте избегли нови пролапс, требало би да се потрудите да:

- добијете стручну обуку и да се уверите да ваши мишићи дна карлице функционишу и дају потпору вашим карличним органима;
- се не напрежете када вршите велику нужду (погледајте брошуру “Добре навике за добар рад бешике за свакога” (Good Bladder Habits for Everyone));
- одржавате телесну тежину у границама нормале за вашу висину и године;
- научите како да безбедно подижете предмете, укључујући и то да сами не подижете тешке ствари;
- се обратите свом лекару ако кашљете непрекидно; и
- се обратите свом лекару ако изгледа да једноставне ствари не побољшавају ситуацију.

Цртежи су преузети уз дозволу из информативног листа Women’s Health Queensland Wide’s Genital Prolapse. www.womhealth.org.au



18 ПРОЛАПС

ТРАЖИТЕ ПОМОЋ

Пролапс је честа појава. Неће нестати ако га будете игнорисали, а помоћ се може добити. За најбољи исход, обратите се свом лекару, физиотерапеуту или медицинској сестри/ саветнику за савет о најбољем начину да се лечи пролапс, само за вас.

Ако имате било каквих питања о пролапсу или у вези контролисања бешике и црева, можете да контактирате:

Стручне саветнике (Expert Advisors) преко National Continence Helpline за бесплатне:

- информације;
- савет; и
- брошуре.

БЕСПЛАТАН ПОЗИВ * 1800 33 00 66 (од 8 ујутру до 8 увече, од понедељка до петка), или

Погледајте овај вебсајт: www.bladderbowel.gov.au

Саветодавна служба може да ангажује тумача преко Телефонске службе тумача (Telephone Interpreter Service (TIS)). Молимо вас да позовете 13 14 50 од понедељка до петка и тражите Саветодавну службу (Helpline).

Не игноришите симптоме пролапса. Тражите помоћ.

* Позиви са мобилних телефона се наплаћују по важећим тарифама.

