



16 PROLAPS (PROLAPSE)

ANO ANG PROLAPS SA PUWERTA (O ORGANONG PELBIK) ?

Kabilang sa iyong mga organong pelbik ay ang iyong pantog, matris (bahay-bata) at puwit (puwerta sa likod). Ang mga organong ito ay nakapirmi sa lugar sa pamamagitan ng mga tisyung tinatawag na "fascia" at "ligaments". Ang mga tisyung ito ay tumutulong upang pagsamahin ang iyong mga organong pelbik sa mabutong bahagi ng pelbis at tinatanganan ang mga ito sa loob ng iyong pelbis. Ang iyong mga kalamnang pelbik ang siya ring tumatagan pataas sa iyong mga organong pelbik mula sa ibaba, pataas sa iyong organong pelbik mula sa ibaba. Kung napunit o naunat ang fascia at mga ligament sa anumang dahilan, at kung ang iyong kalamnang pelbik ay mahina, kung gayon ang iyong mga organong pelbik (ang iyong pantog, matris, o puwit) ay maaaring hindi maipirmi sa kanilang tamang lugar at maaaring umumbok papaba sa puwerta (kanal na labasan ng bata).

ANO ANG MGA PALATANDAAN NG PROLAPS?

May ilang mga palatandaan na maaaring ikaw ay mayroong prolaps. Ang mga palatandaang ito ay depende sa uri ng prolaps at kung gaano kalaking suporta ng organong pelbik ang nawala. Sa maagang panahon, ay maaaring hindi mo alam na ikaw ay may prolaps, ngunit maaaring makita ng iyong doktor o nars ang iyong prolaps kapag ikaw ay sumailalim sa iyong pangkaraniwang Pap test.

Kapag lalong bumaba ang prolaps iyong mapapansin ang mga sumusunod gaya ng:

- isang mabigat na pakiramdam o pagbabatak sa puwerta;
- parang may isang bagay na bumababa o isang bukol sa puwerta;
- isang bukol na lumalabas sa iyong puwerta, na nakikita o nararamdaman mo kapag ikaw ay nasa shower o habang naliligo;
- nakakaramdam ng sakit habang nakikipagtalik o kabawasan sa pakiramdam;
- maaaring hindi lumabas lahat ang iyong ihi ayon sa nararapat, o ang daloy ng iyong ihi ay maaaring maging mahina;
- maaaring maging pabalik-balik ang impeksiyon sa lagusan ng ihi; o
- maaaring mahirap para sa iyo ang lubusang ilabas ang iyong dumi.

Ang mga palatandaang ito ay maaaring lumala sa katapusan ng araw at maaaring gumaan ang pakiramdam matapos humiga. Kung ang prolaps ay umumbok sa labas ng iyong katawan, maaari kang makaramdam ng kirot at magdugo dahil ang prolaps ay kumikiskis sa iyong panloob na suot.

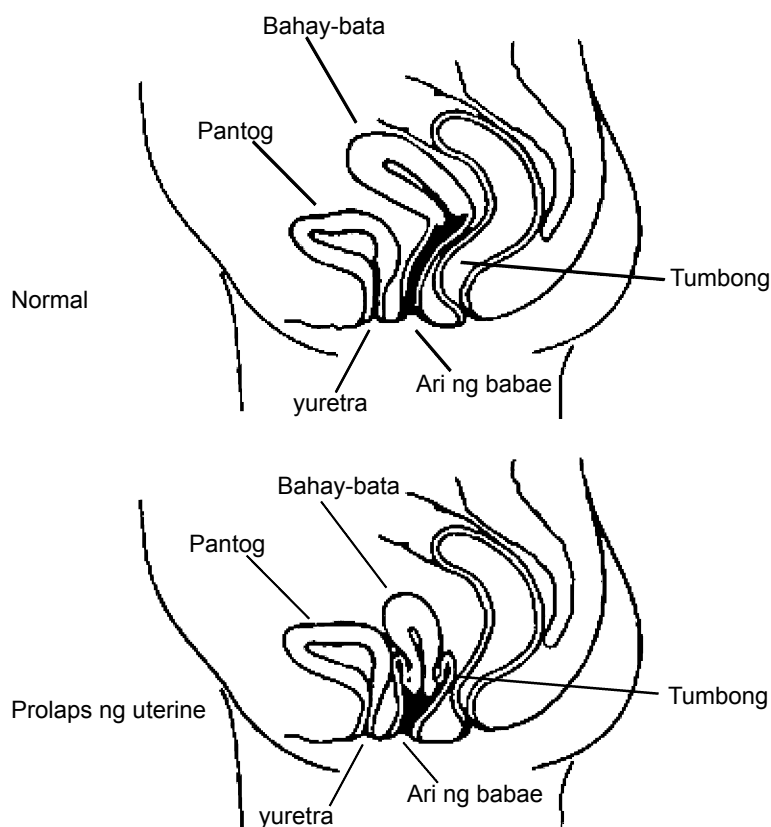


18 PROLAPS (PROLAPSE)

ANO ANG MGA SANHI NG PROLAPS?

Ang mga organong pelbik ay tinatanganan sa loob ng pelbis sa pamamagitan ng malakas at malusog na fascia. Sila ay tinatanganan pataas mula sa ibaba ng kalamnang pelbik na gumagana tulad ng isang matatag na pansabit (sling). Kung ang suportang mga tisyu (fascia at mga ligament) na nagpapanatili ng pantog, matris at bituka sa tamang lugar sa loob ng pelbis ay mahina o nasira, o kung ang mga kalamnang pelbik ay mahina at lumalaylay, ang prolaps ay maaaring mangyari.

Ang panganganak ay ang pangunahing sanhi ng prolaps. Sa pagbaba ng sanggol sa puwerta ng babae, maaaring mabanat o mapunit ng bata ang mga tisyung pansuporta at mga kalamnang pelbik. Kung mas marami ang iyong ipinapanganak nang normal mas malamang na ikaw ay magkaroon ng prolaps.



Ang iba pang mga bagay-bagay na maaaring magpababa sa mga organong pelbik at mga kalamnang pelbik na maaaring humantong sa prolaps, ay ang :

- ang matagalang pag-ubo (tulad ng ubo ng mga naninigarilyoi o hika);
- pagbubuhat ng mabibigat
- pagtitibi at pagpwersa sa pagpalabas ng dumi.

18 PROLAPS (PROLAPSE)

MGA URI NG PROLAPS

Ang mga organong pelbik ay maaaring umumbok patagos sa harapang dinding ng puwerta (na tinatawag na isang cystocele [sist-o-seal]), at patagos sa likod na dingding ng puwerta (na tinatawag na isang rectocele [rec-to-seal] o isang enterocele (enter-o-seal) o ang bahay-bata ay maaaring bumaba sa iyong puwerta (uterine prolaps). Maaaring higit sa isang organo ang umumbok sa puwerta.

SINO ANG MALAMANG NA MAY PROLAPS?

Ang prolaps ay malamang na namamana sa pamilya. Ito ay mas malamang na mangyari pagkatapos ng menopos o kung ikaw ay sobra sa timbang. Ngunit maaari itong mangyari sa mga kabataang babae matapos manganak.

- Ipinapalagay na kalahati ng lahat ng mga kababaihan na nanganak ay may ilang mga antas ng prolaps sa organong pelbik, ngunit isa lamang sa limang mga kababaihan ang humihingi ng tulong.
- Ang prolaps ay maaari ding mangyari sa mga babaeng hindi pa nanganak, pangunahin kung sila ay umuubo, nahihirapan sa pagdumi o nagbubuhat ng mga mabibigat.
- Kahit pagkatapos ng operasyon para maayos ang prolaps, isa sa tatlong mga babae ay maaaring magkaroon muli ng prolaps.
- Ang prolaps ay maaari ding mangyari sa mga babaeng natanggalan ng matris (ibig sabihin, nagpa-hysterectomy). Sa kasong tulad nito, ang itaas ng puwerta (ang suklob) ay maaaring magprolaps bumaba.

ANO ANG MAARING GAWIN UPANG MAKATULONG NA MAIWASAN ANG PROLAPS?

Mas mabuting maiwasan ang prolaps kaysa ayusin ito! Kung sinumang babae sa iyong malapit na pamilya ang nagkaroon ng prolaps, nanganganib ka at kailangan mong magsikap nang husto na sundin ang payong ibinigay dito.

Sa dahilang ang prolaps ay sanhi ng mahinang mga tisyu at mga kalamnang pelbik, kailangan mong panatiliing malakas ang iyong mga kalamnang pelbik anuman ang iyong edad.

Ang mga kalamnang pelbik ay maaaring mapalakas sa tamang pagsasanay (Tunghayan ang polyeto na "Pagsasanay sa Kalamnang Pelbik para sa Kababaihan"). Mahalaga na ang iyong pagsasanay ng kalamnang pelbik ay masuri ng isang eksperto tulad ng isang pisiyoterapiko o ng isang nars na tagapayo para sa pagpipigil ng pag-ihi /pagdumi. Kung ikaw ay nasabihan na mayroon kang prolaps, ang mga ekspertong ito ang pinakamahusay na mga taong makakatulong sa pagplano ng pagsasanay ng kalamnang pelbik na tutugon sa iyong mga pangangailangan.



18 PROLAPS (PROLAPSE)

ANO ANG MAARING GAWIN UPANG MAGAMOT ANG PROLAPS KAPAG ITO AY NANGYARI?

Ang prolaps ay maaaring maayos nang **simple** o sa pamamagitan ng **pagpapaopera**—depende ito sa antas ng prolaps.

Ang mga simpleng paraan

Ang prolaps ay maaaring magamot nang walang operasyon, pangunahin sa unang yugto pa lamang at kung ang prolaps ay hindi pa malubha. Ang simpleng paraan ay nangangahulugan ng:

- pagsasanay sa kalamnang pelbik na binalak para sa iyong espesyal na mga pangangailangan, kasama ang payo ng isang pisiyoterapiko para sa kalamnang pelbik o nars na tagapayo para sa pagpipigil ng pag-ihing/pagdumi;
- pagka-alam kung ano ang sanhi ng iyong prolaps, at pagsagawa ng kinakailangang mga pagbabago sa estilo ng pamumuhay;
- pagpapanatili ng mabuting mga gawi para sa bituka at pantog upang maiwasan ang paghihirap (tingnan ang polyeto na “Mahusay na mga Gawi para sa Pantog para sa Bawat Isa); at
- pagkakaroon ng pesari/supositoryo (isang plastik o gomang aparato na kasya sa iyong puwerta) napakaingat na sinukat at inilalagay sa puwerta upang magbigay ng suporta sa iyong mga organong pelbik (parang isang suhay) sa halip na magpaopera.

Ang pagpapaoperang paraan

Ang pagpapaopera ay maaaring gawin upang maayos ang napunit o naunat na fascia at mga ligament. Maaaring isagawa ang operasyon sa pamamagitan ng puwerta o tiyan. Kung minsan ay may espesyal na “mesh” na inilalagay sa harap o sa likod na dingding ng puwerta ng babae upang patibayin ito kung saan ito ay mahina o may sira o punit. Habang ang katawan ay gumagaling, ang “mesh” ay tumutulong upang mabuo ang mas malakas na mga tisyu na magbibigay ng karagdagang suporta kung saan ito kinakailangan.

Pagkatapos ng operasyon

Upang maiwasan ang prolaps na magpabalik-balik, kailangan mong tiyakin na:

- may ekspertong pagsasanay upang matiyak na ang iyong mga kalamnang pelbik ay gumagana upang suportahan ang iyong mga organong pelbik;
- huwag puwersahin ang pagdumi (tingnan ang polyeto ng Mahusay na mga Gawi para sa Pantog para sa Bawat Isa);
- panatiliin ang iyong timbang ay nasa sa loob ng tamang hanay para sa iyong tangkad at edad;
- alamin ang ligtas na mga pamamaraan ng pagbubuhay, kabilang ang pagtutulong sa pagbubuhay ng mabibigat na mga bagay;
- magpunta sa iyong doktor kung ikaw may umuubo na hindi gumagaling; at
- Magpatingin sa iyong doktor kung ang simpleng mga pamamaraan ay hindi gumagana para ito ay bumuti o gumaling.

Ang mga diagram ay muling inimprenta na may mabuting pahintulot mula sa Women’s Health Queensland Wide Genital Prolapse factsheet. www.womhealth.org.au



16 PROLAPS (PROLAPSE)

HUMINGI NG TULONG

Ang Prolaps ay pangkaraniwan. Ito ay hindi basta mawawala kapag ito ay di mo binigyang pansin, at may makukuhang tulong. Para sa pinakamahasay na mga resulta humingi ng tulong mula sa iyong doktor, pisiyoterapiko, nars na tagapayo para sa pagpipigil ng pag-ih/pagdumi na magpapayo sa iyo tungkol sa pinakamahasay na paraan upang maaksiyunan ang prolaps, para lamang sa iyo.

Kung mayroon kang anumang mga katanungan tungkol sa prolaps o tungkol sa pagkontrol ng pantog at bituka, maaari kang kumontak sa:

Mga Ekspertong Tagapayo sa Pambansang Linyang-pantulong ukol sa Pagpipigil ng Pag-ih/Pagdumi (Expert Advisors on the National Continence Helpline): nang libre:

- impormasyon;
- payo; at
- mga polyeto.

Sa LIBRENG TAWAG* 1800 33 00 66 (8 n.u - 8 n.g. Lunes - Biyernes), o

Bisitahin ang website na ito: www.bladderbowel.gov.au

Maaaring isaayos ng Linyang-pantulong (Helpline) ang interpreter sa pamamagitan ng Telephone Interpreter Service (TIS). Mangyari lamang na tumawag sa 13 14 50 Lunes hanggang Biyernes at hilingin ang Linyang-pantulong (Helpline).

Huwag balewalain ang mga palatandaan ng prolaps. Humingi ng tulong.

* Ang mga tawag mula sa teleponong mobile ay sinisingil sa naaangkop na halaga.

