



# 18 ORGAN SARKMASI

## VAJİNA (VEYA PELVİS ORGANI) SARKMASI NEDİR?

Pelvis organlarınız idrar torbanızı, döl yatağınızı (rahim) ve rektumu (arka çıkış) içerir. Bu organlar “bağdoku” ve “bağ” denilen dokularla yerlerinde tutulur. Bu dokular pelvis organlarınızın, pelvisin kemikli yan duvarlarına tutunmasına yardımcı olur ve onları pelvisin içinde tutar. Pelvis tabanı kaslarınız da ayrıca pelvis organlarınızı aşağıdan tutar. Bağdoku veya bağlar herhangi bir nedenle yırtılırsa veya uzarsa ve pelvis tabanı kaslarınız zayıflarsa, pelvis organlarınız (idrar torbanız, rahminiz veya rektumunuz) doğru yerlerinde tutulamayabilir ve vajinaya (doğum kanalına) doğru aşağıya esneyebilir.

## SARKMANIN BELİRTİLERİ NELERDİR?

Sarkmanın birkaç belirtisi vardır. Bu belirtiler sarkmanın türüne ve pelvis organ desteğinin ne kadar yitildiğine bağlıdır. Başlarda bir organ sarkması olduğunu bilemeyebilirsiniz, ama her zamanki rahim boynu testinden geğtiğinizde doktorunuz veya hemşireniz bu sarkmayı görebilir.

Sarkma daha da aşağıda olursa, aşağıda belirtilenlerin farkına varabilirsiniz:

- vajinada ağırlık veya çekme;
- bir şeyin ‘aşağıya doğru gelmesi’ veya vajinada şişme;
- vajinadan, duş veya banyo yaparken görebileceğiniz bir şişkinlik çıkıntısı;
- ağrı veya hissetmeme gibi cinsel sorunlar;
- idrar torbanız olması gerektiği gibi boşalmayabilir veya idrar akışđı zayıf olabilir;
- idrar yolu enfeksiyonları sürekli olarak geri gelebilir; veya
- bağırsaklarınızı boşaltmak sizin için güç olabilir.

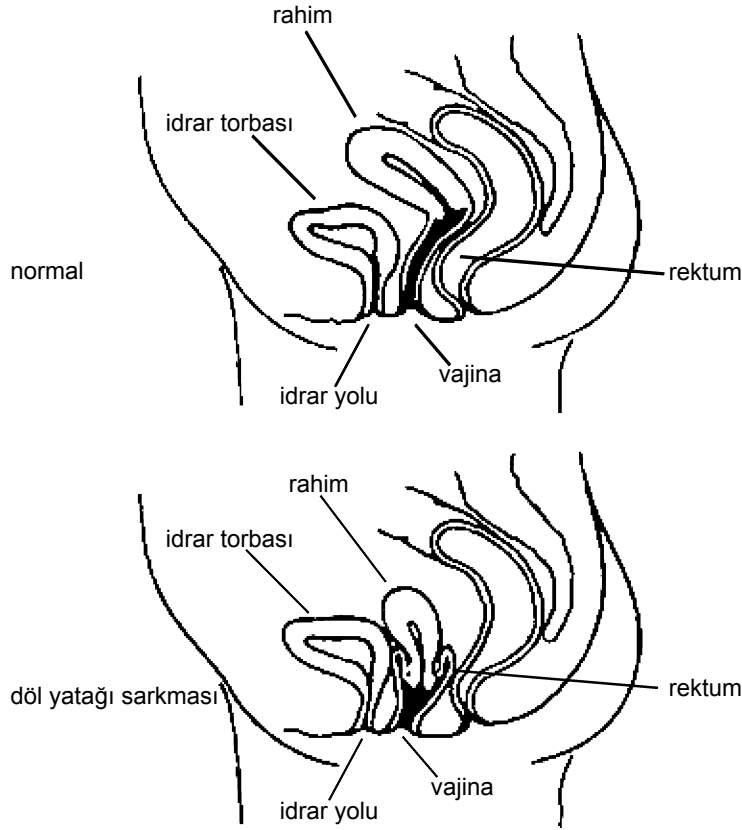
Bu belirtiler gün sonunda daha kötü olabilir ve yattığınızda kendinizi daha iyi hissedebilirsiniz. Sarkan kısım bedeninizin dışına çıkarsa, ağrı hissedebilirsiniz ve sarkan kısım iç çamaşınıza sürtündüğünden kanama olabilir.



## SARKMAYA NELER NEDEN OLUR?

Pelvis organları, güçlü sağlıklı bağdokularıyla pelvisin içinde tutulur. Güçlü bir kas askısı gibi çalışan pelvis tabanı kasları tarafından aşağıdan yukarı doğru tutulurlar. İdrar torbasını, döl yatağını ve bağırsağı pelvisin içinde yerinde tutan destek dokuları (bağdoku ve bağlar) ya da pelvis tabanı kasları zayıf ve sarkık ise, sarkma olabilir.

Sarkmanın ana nedeni doğumdur. Bebek, aşağı doğru vajinaya hareket ederken destek dokularını ve pelvis tabanı kaslarını gerip yırtabilir. Ne kadar normal doğum yaparsanız, sizde sarkma olması olasılığı o kadar artar.



Pelvis organlarını ve pelvis tabanı kaslarını aşağıya doğru bastıran ve sarkmaya neden olabilen diğer faktörler şunlardır:

- bir süredir devam eden öksürük (sigara içenlerde veya astım hastalarında görülen öksürük gibi);
- ağır bir şey kaldırma; ve
- kabızlık ve bağırsakları boşaltmak için ıkınmak.

# 18 ORGAN SARKMASI

## SARKMA TÜRLERİ

Pelvis organları vajinanın ön duvarından (sistosel denilir), arka duvarından (rektosel denilir) çıkıntı yapabilir veya enterosel ya da döl yatağı vajinanın içine düşebilir (döl yatağı sarkması). Vajinanın içine birden fazla organ çıkıntı yapabilir.

## KİMDE ORGAN SARKMASI OLMA OLASILIĞI VARDIR?

Organ sarkması aileden gelebilir. Menopozdan sonra veya aşırı kilolu iseniz olasılık yüksektir. Ancak, doğum yaptıktan hemen sonra genç kadınlarda da olabilir.

- Doğum yapan tüm kadınların yarısının belli bir düzeyde pelvis organı sarkması yaşadığı düşünülmekte, ancak kadınların beşte biri yardım istemektedir.
- Sarkma, genellikle öksürüklerinde, tuvalette ıkındıklarında veya ağır şeyler kaldırdıklarında, doğum yapmamış kadınlarda da görülebilir.
- Organ sarkmasını onarmak için yapılan ameliyattan sonra bile, üç kadından birinde yeniden organ sarkması olur.
- Rahimleri alınmış kadınlarda da organ sarkması olabilir. Böyle bir durumda vajinanın üstü (kubbe) sarkabilir.

## ORGAN SARKMASININ ÖNLENMESİNE YARDIMCI OLMAK İÇİN NELER YAPILABİLİR?

Organ sarkmasını önlemek tedavi etmekten çok daha iyidir! Yakın ailenizde herhangi bir kadında organ sarkması sorunu varsa daha fazla risk altındasınız ve burada verilen tavsiyeyi izlemek için sıkı bir şekilde çalışmanız gerekir.

Organ sarkmasına zayıf pelvis dokuları ve pelvis tabanı kasları neden olduğundan, yaşınız ne olursa olsun pelvis tabanı kaslarınızı güçlü tutmanız gerekir.

Pelvis tabanı kasları doğru eğitimle güçlendirilebilir ("Kadınlar için Pelvis Tabanı Kas Eğitimi" broşürüne bakın). Pelvis tabanı kas eğitiminizi, pelvis tabanı fizik tedavi uzmanı veya bir idrar ve dışkı tutma danışman hemşiresi gibi bir uzmana kontrol ettirmek önemlidir. Organ sarkması olduğu size söylenmişse, gereksinimlerinizi karşılayacak bir pelvis tabanı kas eğitiminin planlanmasına yardımcı olacak en iyi kişiler bu uzmanlardır.

## ORGAN SARKMASI MEYDANA GELDİĞİNDE TEDAVİ İÇİN NE YAPILABİLİR?

Sarkma **basit bir şekilde** veya **ameliyatla** tedavi edilebilir; bu, sarkmanın düzeyine bağlıdır.

### Basit yaklaşım

Organ sarkması, öncelikle ilk aşamalarda ve orta düzeydeyse çoğu kez ameliyatsız tedavi edilebilir. Basit yaklaşım şu anlama gelebilir:

- pelvis tabanı fizik tedavi uzmanı veya idrar ve dışkı tutma danışman hemşiresinin tavsiyesi ile, gereksinimlerinize göre planlanmış pelvis tabanı kas eğitimi;
- organ sarkmasına yol açan nedenleri öğrenmek ve gerekli yaşam biçimi değişikliklerini yapmak;
- ıkmaktan kaçınmak için idrar torbası ve bağırsakların düzenli çalışmasını sağlayan alışkanlıkları korumak (“İdrar Torbasının Düzenli Çalışmasını Sağlayan Alışkanlıklar” broşürüne bakın); ve
- ameliyat yerine, pelvis organlarınız için (dayanak gibi) iç desteği sağlayacak vajina içi bir aletin (vajinaya uyacak plastik veya lastik bir aygıt) dikkatle ölçülüp vajinaya yerleştirilmesi.

### Ameliyat yaklaşımı

Yırtılmış ve gerilmiş bağdokunun veya bağıın onarılması için ameliyat yapılabilir. Ameliyat vajinadan veya karından yapılabilir. Bazen, zayıf veya yırtılmış yeri güçlendirmek için ön veya arka vajina duvarına özel bir ağ yerleştirilir. Vücut iyileştikçe, gereken yere daha fazla destek sağlamak için, ağ, daha güçlü dokuların oluşmasına yardımcı olur.

### Ameliyattan sonra

Sarkmanın yeniden olmasını önlemek için, aşağıda belirtilenleri yaptığınızdan emin olmanız gerekir:

- pelvis tabanı kaslarınızın pelvis organlarınızı desteklediğinden emin olmak için uzman eğitimi almak;
- dışkı yaparken ıkmamak (“İdrar Torbasının Düzenli Çalışmasını Sağlayan Alışkanlıklar” broşürüne bakın);
- kilonuzu boyunuz ve yaşınıza uygun olacak şekilde korumak;
- ağır yükleri başkasıyla birlikte kaldırmak da dahil olmak üzere, bir şey kaldırmanın güvenli yollarını öğrenmek;
- geçmeyen öksürüğünüz varsa doktorunuzu görmek; ve
- basit girişimler sorunu çözmüyorsa doktorunuzu görmek.

Şekiller ‘Women’s Health Queensland Wide’ merkezinin özel izniyle ‘Genital Prolapse’ bilgi notundan alınarak basılmıştır. [www.womhealth.com](http://www.womhealth.com)



# 18 ORGAN SARKMASI

## YARDIM İSTEYİN

Organ sarkması yaygındır. Görmezden gelerseniz, geçmeyecektir ve yardım mevcuttur. En iyi sonuçlar için, organ sarkmasını tedavi etmenin en iyi yolları hakkında, sadece sizin için, size tavsiyede bulunacak olan doktorunuzdan, fizik tedavi uzmanınızdan veya idrar ve dışkı tutma danışman hemşirenizden yardım isteyin.

İdrar tutmayla ilgi sorularınız varsa:

Aşağıda belirtilenleri ücretsiz olarak edinmek için İdrar ve Dışkı Tutma Ulusal Yardım Hattı'ndan (National Continence Helpline) Uzman Danışmanları arayın:

- bilgi;
- tavsiye; ve
- broşürler.

ÜCRETSİZ TELEFON\* 1800 33 00 66 (Pazartesi\*Cuma arası saat 08.00-20.00 arası) veya

Şu siteyi ziyaret edin: [www.bladderbowel.gov.au](http://www.bladderbowel.gov.au)

Yardım Hattı (Helpline), Telefonla Tercümanlık Servisi (TIS) aracılığıyla bir tercüman ayarlayabilir. Lütfen Pazartesi ve Cuma günleri arasında 13 14 50'yi arayarak Yardım Hattı'nı (Helpline) isteyin.

**Organ sarkması belirtilerini görmezden gelmeyin. Yardım isteyin.**

\* Cep telefonlarından yapılan aramalar uygulanan fiyattan ücretlendirilir.

