

Vajinal prolapsus için peser kullanan kadınlar için bilgiler

Vajinal prolapsus için peser kullanmak

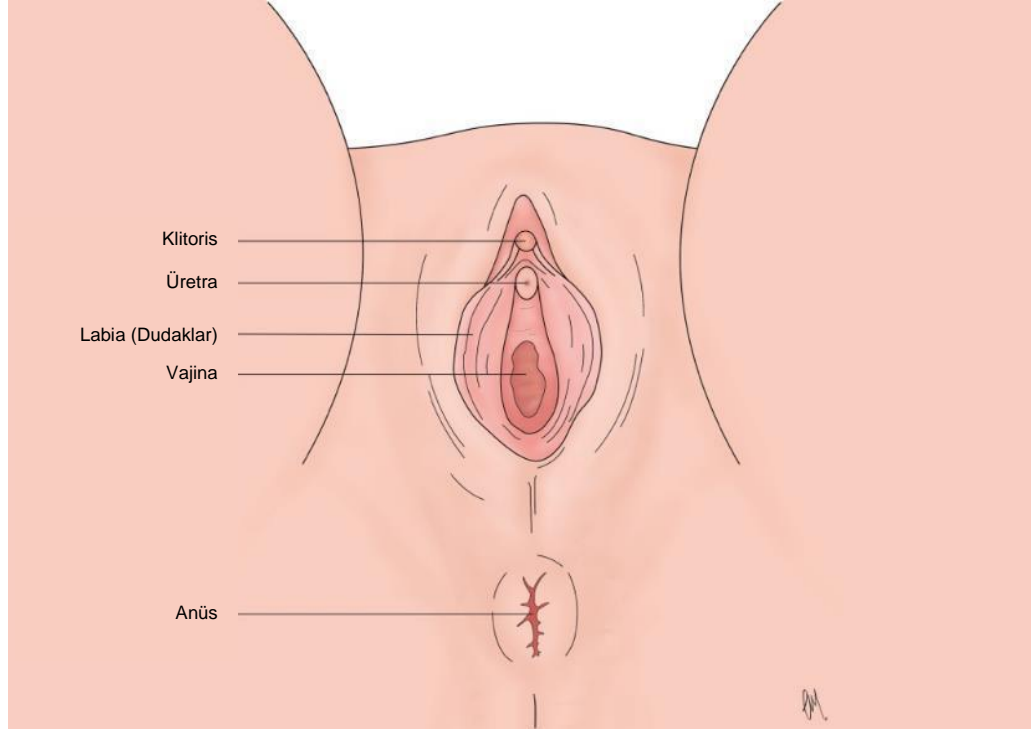
Bu broşür; vajinal prolapsusun ne olduğunu, vajinal prolapsus tedavisi için bir peser kullanmanın yararlarını ve risklerini ve peserlere alternatifleri açıklamaktadır.

Prolapsus ve peser ile ilgili kadınlar tarafından en sık sorulan soruları yanıtladık. Bununla birlikte, her kadının durumunun farklı ve kendilerine özgü olduğunu ve uygun bir sağlık uzmanının tavsiyesinin her zaman tercih edildiğini anlıyoruz. Eğer spesifik sorularınız olursa, daha fazla yardım için kendi doktorunuz, uzman hemşireniz veya fizyoterapistiniz ile konuşmanız önemlidir.

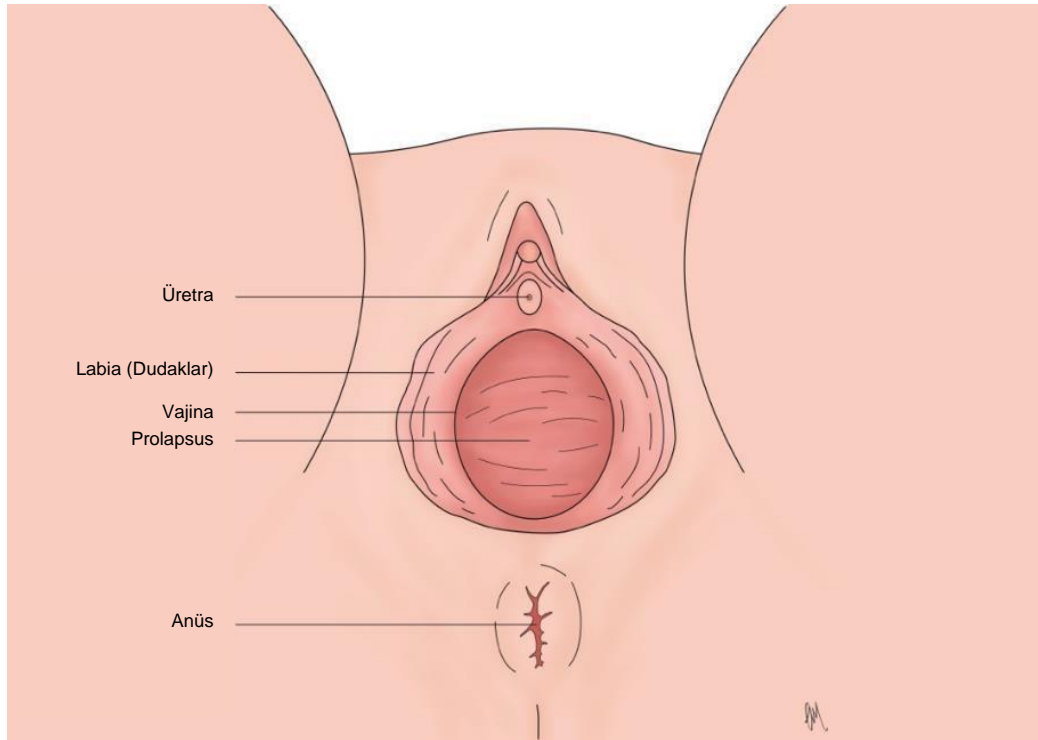
Vajinal prolapsus nedir?

Vajinal prolapsusu, vajina duvarlarının ve bazen uterusun (rahim) veya vajinal tavanının (histerektomi geçirdiyse) vajinanın girişine doğru aşağı doğru şiştiği yaygın bir durumdur. Vajinal prolapsus, pelvik organ prolapsusu olarak da bilinir.

Şek.1 Kadın dış anatomisi – Vajinal girişte prolapsus görülmez



Şek.2 Kadın dış anatomisi – Vajinal girişte görülebilen prolapsus



Vajinal prolapsusta peser kullanımında Birleşik Krallık Klinik Kılavuz Grubu © POGP2021

Vajinal prolapsusun belirtileri nelerdir?

Bu belirtilerden bir veya daha fazlasına sahip olabilirsiniz:

- Vajinada aşağı bir şey geliyor hissi, sürüklenme hissi veya şişkinlik
- Mesanenizi veya bağırsağınızı boşaltmada zorluk
- Cinsel ilişki sırasında rahatsızlık/ağrı
- Pelviste rahatsızlık veya ağrı ve düşük bel ağrısı

Vajinal prolapsus riskini ne arttırır?

Bazı kadınların vücudunda daha esnek ve diğerlerinden daha az destek sağlayan bağ dokusu vardır, bu nedenle sarkma olasılığı daha yüksek olabilir. Bu, aşağıdakiler gibi diğer faktörler tarafından ağırlaştırılabilir.:-

- Hamilelik ve doğum
- Yaşlanmak
- Aşırı kilolu olmak
- Kalıcı öksürük
- Kabızlık
- Ağır kaldırma

Belirtilerinizi iyileştirmeye yardımcı olmak için neler yapılabilir?

Aşağıdakilere bazen 'muhafazakar' veya 'ameliyatsız' yaklaşımlar denir.

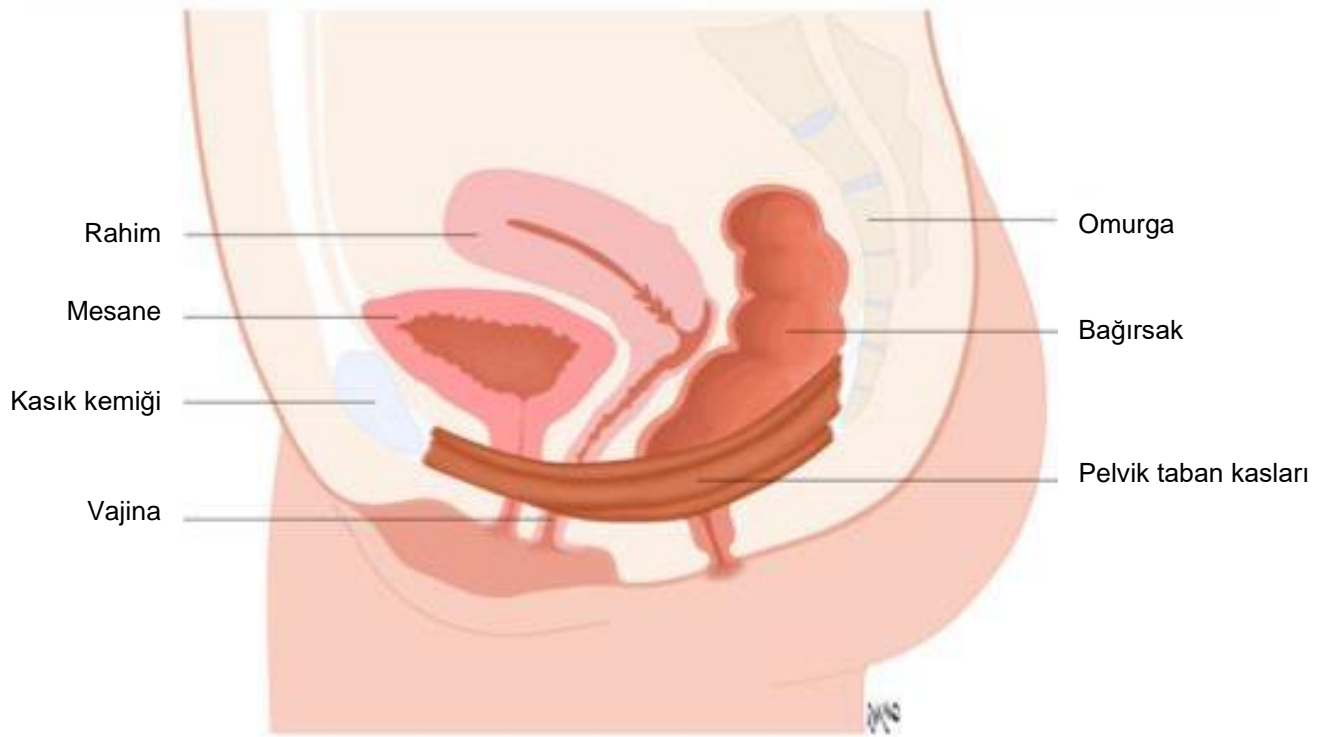
- Yaşam tarzı değişiklikleri semptomları azaltabilir. Kilo vermek, kabızlığı tedavi etmek ve ağır kaldırmayı azaltmak, pelvik taban kaslarınız üzerindeki baskıyı azaltır. Pelvik taban kasları aşağıdaki resimde gösterilmiştir (şekil 3). Pelvik organlarınızı (mesane, bağırsak ve rahim) desteklemeye yardımcı olurlar.
- Pelvik taban egzersizleri yapmanın yanı sıra prolapsusu desteklemek için vajinal peser kullanmak.
- Pelvik taban kas egzersizleri kasları güçlendirmeye yardımcı olur ve desteği artırmaya yardımcı olur

- Pelvik taban kas egzersizleri hakkında bilgi:
https://thepogp.co.uk/patients/pelvic_health_advice/pelvic_floor_muscles.aspx

- Sesli pelvik taban kas egzersiz rehberi:
https://www.youtube.com/watch?v=92KUPKi-ii4&feature=emb_logo

Egzersizleri yapmakta zorluk çekiyorsanız, doğru yapmadığınızdan endişeleniyorsanız veya semptomlarınızın azalmadığını görüyorsanız, bir pelvik sağlık fizyoterapistine sevk edilmeyi isteyebilirsiniz.

Şekil.3 Kadın pelvik taban kasları



©POGP2021

Bazı durumlarda ameliyat önerilebilir. Diğer cerrahi olmayan seçenekler semptomlarınızı kontrol etmeyi veya azaltmayı başaramadığınızda ameliyat önerilir.

Küçük veya orta boy bir prolaps için ameliyat düşünmeden önce bir pelvik sağlık fizyoterapisti görmemiz önerilir.

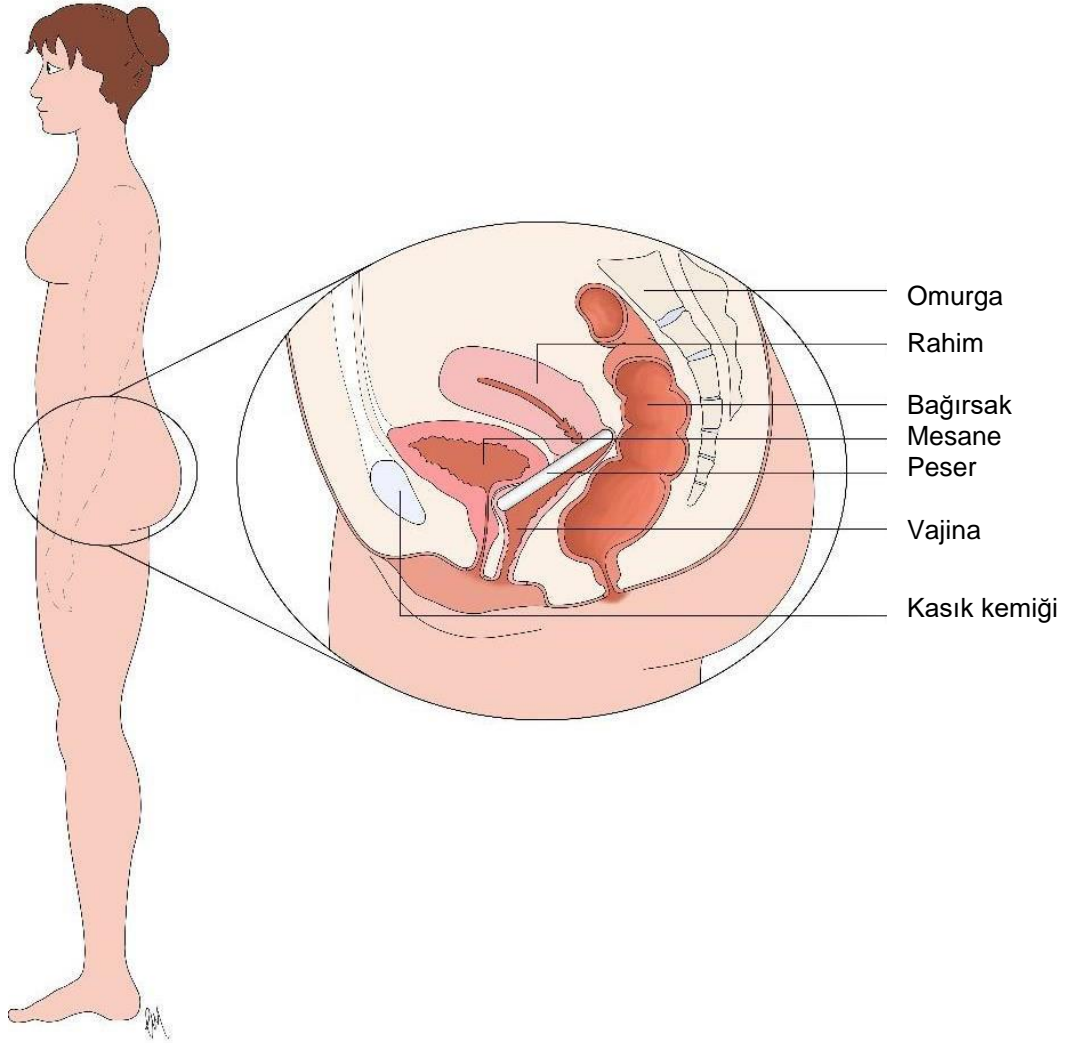
Vajinal peser nedir?

Vajinal peser, prolapslı (sarkmış) bir uterusu veya vajina duvarını yerinde tutmak için vajinaya yerleştirilen plastik veya silikondan yapılmış bir cihazdır. Ayrıca bağırsak ve mesanenizi de destekleyecektir. Peserlerin farklı türleri vardır ve prolapsınızı (sarkmanızı) değerlendiren sağlık uzmanı size en uygun türü tartışacaktır. Sizin için doğru boyut, uyum ve türü elde etmek için bazen birden fazla ziyaret gerekir.

Vajinal peserin faydaları nelerdir?

Doğru şekilde takıldıktan sonra vajinal peser semptomlarınızı azaltmaya ve kendinizi daha rahat hissetmenize yardımcı olabilir. Egzersiz yapmak, çalışmak ve ailenize bakmak gibi günlük aktivitelere devam edebilirsiniz.

Şekil 4 Kadın anatomisinin içeriden görünümü - vajinada peser yerinde otururken



Vajinal prolapsusta peser kullanımında Birleşik Krallık Klinik Kılavuz Grubu © POGP2021

LÜTFEN AKLINIZDA BULUNDURUN: Bu şema, sadece peserin vajina duvarlarını nasıl desteklediğinin bir örneğidir ve “doğru pozisyon” değildir. Peserin tam olarak bulunduğu konum sizin için çok kişisel olacak ve çok daha aşağıda olabilir.

Vajinal peserin riskleri nelerdir?

Birkaç yan etkisi ve riski vardır. Sağlık uzmanınız size bunları anlatacaktır.

- Normalden daha fazla vajinal akıntınız olduğunu fark edebilirsiniz. Akıntı rahatsız ediciyse, peser takma klinisyeninize veya pratisyen hekiminize görünün.
- Nadiren mesane veya bağırsak fonksiyonu etkilenebilir.
- Vajinal tahrişiniz olabilir. Eğer ağrınız olursa ve menopozdan geçtiyseniz, vajinal östrojen kullanmaktan faydalanabilirsiniz.
- Vajinal peserin uzun süreli kullanımı vajina içinde ülserlere (yaralara) ve/veya enfeksiyona neden olabilir. Bunun olma riskini azaltmak için peseriniz 4-6 ayda bir değiştirilmelidir. Ayrıca size vajinal östrojen de reçete edilebilir.

Vajinal östrojen krem olarak veya vajinaya yerleştirilen bir pelet veya bir halka (pesser olarak da adlandırılır) şeklinde kullanılabilir. Hormon vajinal doku tarafından emilir ve lokal olarak çalışır. Bu, diğer hormon replasman tedavisinin (HRT) aksine, kan dolaşımına emilen ve vücutta dolaşan miktarın (sistemik emilim) çok küçük olduğu anlamına gelir. Sağlık uzmanınız, hangi östrojenin sizin için en uygun olduğu konusunda size tavsiyede bulunacaktır.

Sıkça Sorulan Sorular

Peserimi kim takacak?

Peserleri yönetmede deneyimli nitelikli bir sağlık uzmanı.

Bir kadın pratisyen isteyebilir miyim?

Evet, isteyebilirsiniz, ancak her klinikte bir kadın pratisyen bulunmayabilir, bu nedenle bu talebinizi randevunuzdan önce yapmak isteyebilirsiniz. Size bir refakatçi teklif edilmelidir ve ayrıca partneriniz veya arkadaşınız gibi başka birinin yanınızda olmasını da seçebilirsiniz.

Bir cihaz seçeneğim olacak mı yoksa peserimin takılmadan önce nasıl göründüğünü görebilecek miyim?

Tüm peserler tüm kadınlar ve her türlü prolapsus için çalışmaz. Deđerlendirildikten sonra, peserinizi takan kişi, hangi cihazın sizin için en uygun olduğunu size göstermelidir. Peseri kendinizin yönetme seçeneğini de içerebilecek seçeneklerinizi sizinle tartışacaklar. Daha sonra size cihazı gösterecekler, nasıl çalıştığını açıklayacaklar ve izninizle peserinize takacaklar.

Not. Bazen sizin için en uygun cihazı ve boyutu bulmak için birden fazla takma gerekebilir. Süreç boyunca doktorunuz, pratisyen hemşireniz veya fizyoterapistiniz, mümkün olan en iyi sonuçları aldığınızdan emin olmak için sizinle birlikte çalışacaktır.

Hangi boyutun uyacağını nasıl biliyoruz? Nasıl görünüyor?

Peserinizi takan kişi, hangi boyuttaki peserin gerekli olduğunu değerlendirecek ve peseri yerleştirmeden önce size gösterecektir. Nasıl göründüğünü görmeyi isteyin.

Neyden yapılmıştır?

Peserler genellikle plastik veya silikondan yapılır.

Onu yerindeyken hissedecek miyim?

Hayır, ideal olarak, yerine oturduğunda ve iyi bir uyum sağladığında hissetmemelisiniz. Bununla birlikte, peser vajina içinde biraz tampon gibi hareket edebilir, bu yüzden zaman zaman bunun farkında olabilirsiniz, ancak rahatsız edici olmamalıdır. Peserinizi takan kişi, eğer o rahatsızlık verirse ne yapacağınızı size gösterebilecektir.

Egzersiz yaptığımda düşer mi?

Doğru takılmışsa, bir peser düşmemelidir. Peserleri ilk kez takarken bir deneme yanılma unsuru vardır, bu nedenle farklı olanları denerken bir peser düşebilir. İyi oturan ve rahat bir peseriniz olduğunda, egzersiz sırasında dışarı çıkmaz, ancak yine de hareket edebilir.

Egzersiz aktivitelerimden vazgeçmeli miyim?

Hayır. Egzersize peser ile devam edebilmelisiniz. Birçok kadın, doğru şekilde takılmış bir cihaza sahip olduklarında daha aktif olabileceklerini düşünüyor.

Pelvik taban egzersizleri yapıyorum. Onlara devam etmeli miyim?

Evet. Pelvik taban egzersizlerinize devam etmek önemlidir.

Tampon kullanabilir miyim?

Evet. Halka tipi peseriniz varsa, rahat olduğu sürece tampon kullanabilirsiniz.

Bağırsaklarımı açmak için zorladığımda düşer mi?

Bağırsaklarınızı açarken anüs ve vajina arasındaki bölgeyi desteklemek, peseri dışarı itmeden itmek için güven verir. Elinizin etrafına tuvalet kağıdı veya hijyenik ped sarın ve anüsün hemen önündeki ve vajinanın açıklığının etrafındaki alana bastırın ve destekleyin. Kabızlıktan kaçınin.

Bir peser ne sıklıkla kontrol edilmeli veya değiştirilmelidir?

Sahip olduğunuz peser türüne bağlı olarak, bu; bir sağlık uzmanı tarafından 3-6 ayda bir olabilir. Kendi kendini yöneten peserler için, bir peser'i ne sıklıkta çıkaracağınız, size verilen peser türüne ve kişisel tercihinize bağlıdır, ancak yine de peserinizi düzenli olarak kontrol etmek önemlidir. Günlük olarak çıkarılması gerekmeyen peserler için, örneğin haftada veya ayda bir olmak üzere ara sıra çıkarılabilirler, ancak istemiyorsanız bunu yapmak zorunda değilsiniz. Bir rehber olarak, bir peserin değiştirilmesi ve yenisiyle değiştirilmesi için minimum süre 6 ayda birdir.

Daha fazla vajinal enfeksiyona eğilimli olacak mıyım?

Arada sırada lokal bir antibiyotik vajinal kremle veya peser çıkarılıp bir süre dışarıda bırakılarak tedavi edilebilen bir vajinal enfeksiyon kapabilirsiniz. Gerekirse oral antibiyotik tabletleri verilecektir.

Peser düzenli olarak değiştirilirse ve reçete edilebilecek vajinal östrojen kullanılarak vajinal

dokular sağlıklı tutulursa enfeksiyon olasılığı daha düşüktür.

Seks hayatımı etkileyecek mi?

Halka veya Shaatz tip peser gibi bazı peserlerle penetran vajinal seks yapmak mümkündür, ancak diğerlerinin önce çıkarılması ve daha sonra değiştirilmesi gerekir. Doğum kontrolü ile ilgili olabilecek endişeleriniz ile birlikte, hangi peserin size en uygun olabileceği konusunda sağlık profesyoneli ile seçenekleri tartışabileceksiniz.

Çıkarıp tekrar takmak ne kadar zor?

Bazı peserler kendi kendine yönetilebilirdir. Cihazınızı takan klinisyen uygunluğu değerlendirecek ve bunu sizinle tartışacak ve klinikte onlarla birlikteyken cihazı nasıl çıkaracağınızı ve yeniden takacağınızı size öğretecektir. Nasıl yapıldığı gösterildikten ve pratik yaptıktan sonra, bir peseri çıkarmak veya değiştirmek genellikle zor değildir.

Peserimi kendim yönetebilir miyim?

Evet. Uygunsa, sağlık uzmanınız tarafından peserinizi kendi kendine yönetimi size teklif edilebilir. Nasıl yapacağınız size gösterildikten, pratik yaptıktan ve yapacağınızdan emin olduktan sonra peserinizi kendiniz yönetebilirsiniz.

Kayganlaştırıcı kullanmam gerekir mi?

Peser, özellikle de yenisini yerleştirirken vajinal kayganlaştırıcı kullanmayı daha rahat bulabilirsiniz, ancak buna gerek yoktur.

Vajinal östrojen nedir ve neden buna ihtiyacım olabilir?

Vajinal veya topikal östrojen, östrojen hormonunun çok düşük bir dozudur.

Vajinal östrojen; krem olarak veya vajinaya sokulan ve vajinal doku tarafından emilen bir pelet (peser olarak da adlandırılır) şeklinde kullanılabilir. Bu aynı zamanda 3 ay boyunca yavaş yavaş hormon salgılayan halka şeklinde bir cihaz olarak da mevcuttur. Bu, diğer hormon replasman tedavisinden (HRT) farklı olarak, kan dolaşımına emilen ve dolayısıyla vücutta dolaşan miktarın (sistemik emilim) çok küçük olduğu anlamına gelir.

Östrojen; vücutta doğal olarak bulunur ve işlevlerinden biri de vajinal dokuların durumunu sağlıklı tutmaktır. Menopoz sırasında ve sonrasında östrojen eksikliği olabilir ve bu; vajinal atrofiye neden olabilir. Vajinal atrofi, vajina duvarının ince ve kuru hale gelmesi ve vajinanın etrafındaki veya içindeki cildin ağrılı veya kaşıntılı hissedebilmesidir. Sağlık uzmanınız

östrojene ihtiyacınız olup olmadığını ve sizin için en uygun türün hangisi olduğunu size bildirecektir.

Vajinal östrojen ne kadar etkili olacak?

Östrojen kremi vajinanın durumunu daha sağlıklı hale getirmede ve ağrı ile rahatsızlığı azaltmada ve buna bağlı olarak vajinal bir peserin neden olabileceği enfeksiyon ve ülser risklerini azaltmada çok etkili olabilir.

Prolaps (sarkma) durumumun bir süre sonra normale dönmesini bekleyebilir miyim yoksa hayatımın geri kalanında bu böyle mi olur?

Hayır. Vajinal peser kullanmak, prolapsus semptomlarını destekleyerek kontrol altına alır. Peser, prolapsı (sarkmayı) 'iyileştirmez' veya 'tedavi etmez'. Bazen peser çıkarıldığında geçici bir iyileşme olabilir, ancak bunun zamanla sürmesi pek olası değildir.

Prolapsus için şu anda tercih edilen tedavi bu mu?

Vajinal prolapsusu yönetmek için mevcut az sayıdaki seçeneklerden biridir, ancak her kadın farklıdır ve tedavi seçimi her bireye göre değişir. Tedaviniz hakkındaki fikrinizi istediğiniz zaman değiştirebilirsiniz.

Arkadaşım ameliyat oldu ve bu onun için iyi oldu. Bu bana bir seçenek olarak sunulmadı. Seçeneklerim nelerdir?

Ameliyat düşünülebilir, ancak tüm ameliyatlarda prolapsus nüksü de dahil olmak üzere bazı riskler taşıyacağından, genellikle kadınlara ilk denemeleri için daha az invaziv bir seçenek sunulur. Prolapsus ameliyatı, rahim prolapsıysa histerektomi içerebilir. Ancak bazı cerrahi işlemlerde kadınların histerektomiye ihtiyacı yoktur. Rahmin alınması her zaman prolapsı (sarkmayı) iyileştirmez ve diğer prolaps türlerini daha yaygın hale getirebilir.

Kendim denemek için yerel kimyagerimden bir peser alabilir miyim?

Çevrimiçi satın almak mümkündür, ancak doğru ve en uygun pesere sahip olduğunuzdan emin olabilecek eğitimli bir profesyonel tarafından değerlendirilmeden tavsiye edilmez. Piyasada çok çeşitli peserler vardır ve uygun şekilde eğitilmiş bir sağlık uzmanı, size ve spesifik prolaps (sarkma) ve semptomlarınıza yardımcı olması muhtemel olanı bulmanıza yardımcı olabilir. İnternette satın alırsanız, kullanmadan önce bir sağlık uzmanından sizin için uygun olup olmadığını kontrol etmesini istemeniz tavsiye edilir.

Peserimi kendim yönetiyorsam ve takılıp kalırsa ne olur?

Panik yapmayın! Eğer rahat bir ruh halindeyseniz, bir peseri çıkarmak çok daha kolaydır.

Peserin takıldığı klinikle, doktorunuzla iletişime geçin veya en yakın acil servise gidin.

Faydalı İletişim

Bilgileri Kliniğiniz:

İletişim telefon numarası:

Peseriniz:

Faydalı Okuma

Pelvik Obstetrik ve Jinekolojik Fizyoterapi web sitesi

<https://thepogp.co.uk>

Vajinal Prolapsus

https://thepogp.co.uk/patient_information/womens_health/vaginal_prolapse.aspx

Pelvik organ prolapsusu: kadınlar için fizyoterapi rehberi

https://thepogp.co.uk/userfiles/pages/files/POGP-Prolapse_2.pdf

Kadınlar için pelvik taban kas egzersizleri

[https://thepogp.co.uk/userfiles/pages/files/POGP-PelvicFloor%20\(UL\).pdf](https://thepogp.co.uk/userfiles/pages/files/POGP-PelvicFloor%20(UL).pdf)

Telif hakkı

Resimler de dahil olmak üzere her bölümün herhangi bir kısmının izinsiz çoğaltılmasına izin verilmez.

Kopyalama ve daha fazla kullanım kılavuzu, POGP/UKCS web sitesinde bulunabilir.