

JATUH organ peranakan adalah keadaan yang banyak diderita oleh wanita terutama mereka yang pernah melahirkan anak beberapa kali atas pelbagai faktor penyebab. Keadaan ini bukan saja terjadi kepada ibu yang sudah melahirkan anak, wanita yang belum berkahwin tidak terkecuali daripada mengalami masalah itu terutama dalam kalangan individu lasak dan sering melakukan kerja berat.

Walaupun ramai wanita mengalami



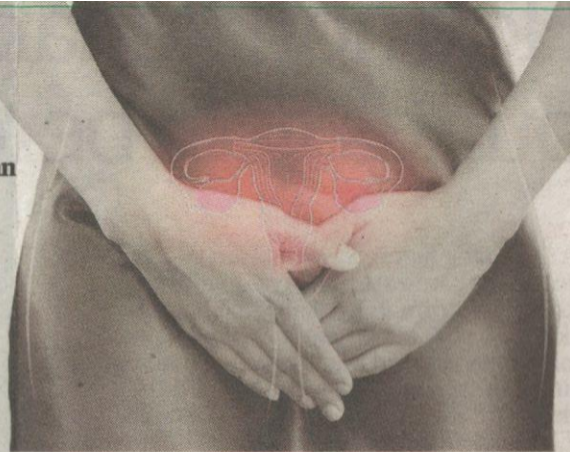
DR. SELVA GANESAN

keadaan ini tetapi majoriti enggan ke klinik atau hospital untuk bertemu doktor kerana malu atau bimbang dengan prosedur rawatan dilakukan mungkin menyakitkan.

Keadaan ini boleh terjadi jika satu atau lebih organ di dalam rongga tulang pinggul bergeser turun. Ia melibatkan lebih daripada satu organ yang turun. Penurunan ini membuat uterus (rahim), salur kencing, rongga vagina, rektum dan usus kecil menonjol keluar dari posisi normalnya. Kadangkala organ tersebut menonjol masuk ke dalam saluran vagina

atau lebih bawah lagi.

Pakar Perbidanan dan Sakit Puan, Hospital Pakar KPJ Rawang, **Dr. Selva Ganesan Sockalingam** berkata, masalah berkenaan berlaku apabila ligamen dan otot pada bahagian pelvis (pinggul) menjadi lemah atau rosak dan tidak boleh menampung organ pada bahagian berkenaan.



Awasi tanda-tanda prolapse

"Apabila keadaan ini berlaku, rahim jatuh dan keluar dari faraj, pundi kencing pula menonjol ke bahagian dinding faraj dan usus besar menonjol ke arah belakang faraj.

"Biasanya keadaan ini tidak menyebabkan tidak selesa dan mungkin penderitaan emosi," katanya.

Dr. Selva Ganesan menambah terdapat tiga jenis organ jatuh yang melibatkan bahagian atas atau bumbung faraj. Sekiranya membabitkan bahagian atas, rahim akan jatuh ke bahagian faraj (*uterine prolapsed*).

■ Rahim turun sedikit.

Kebanyakan wanita mungkin sedar. Biasanya, ini hanya diketahui apabila pemeriksaan dijalankan oleh doktor atas tujuan lain seperti pap smear.

■ Rahim jatuh lebih jauh ke



Oleh
**KHAIRUNNISA
SULAIMAN**
nisa.sulaiman@utusan.com.my

bawah dan pangkal rahim boleh dilihat di muka pintu faraj.

■ Hampir seluruh rahim jatuh terkeluar daripada faraj.

BAHAGIAN HADAPAN

Pundi kencing jatuh ke dalam faraj dan menolak dinding faraj ke hadapan yang menonjol seperti benjolan. Biasanya pundi dan salur kencing akan jatuh bersama dan paling biasa berlaku pada wanita.

BAHAGIAN BELAKANG FARAJ

Menurut Dr. Selva Ganesan, sebahagian daripada usus kecil yang mengisi ruang antara rahim

dan faraj boleh jatuh di kawasan antara faraj dan hujung usus besar.

"Jika usus jatuh, ia akan membentuk benjolan di belakang faraj berhampiran dubur.

"Kemungkinan besar kedua-dua keadaan boleh berlaku serentak dan harus diperiksa menyeluruh. Ini amat penting kerana jika tidak dikenal pasti boleh menyebabkan pesakit menderita," katanya.

Menurutnya, satu lagi keadaan dipanggil *vault prolapse* berlaku selepas pembedahan histerektomi.

"Ini mungkin mengambil masa untuk berlaku selepas sokongan otot keliling dan bekas jahitan pada faraj menjadi lemah lalu jatuh ke bawah.

"Ia terjadi pada 15 peratus wanita yang menjalani pembedahan histerektomi dan hanya satu peratus atas alasan lain seperti fibroid," ujarnya.

PUNCA

Terdapat beberapa faktor yang menyebabkan otot dan ligamen pelvis menjadi lemah antaranya kehamilan, bersalin, usia, menopause, obesiti, ketumbuhan seperti fibroid besar, batuk atau sembelit kronik.

Punca lain termasuk mengangkat bebanan berat, keturunan, menjalani pembedahan pelvis seperti histerektomi, pembetulan pundi kencing dan kerosakan atau kecederaan saraf tunjang.

SIMPTOM DAN DIAGNOSIS

Wanita yang mengalami masalah organ rahim jatuh sedikit ada kalanya tidak merasa sebarang simptom atau ketidakselesaan.

"Jika pundi kencing jatuh, ia mungkin mengakibatkan wanita sukar mengawal kencing, kerap kencing atau kencing tidak puas. Apabila usus kecil atau besar jatuh, ia mungkin mengakibatkan sembelit, rasa tidak puas buang air besar sehingga kadangkala terpaksa memasukkan jari untuk mengeluarkan najis," katanya.

Rahim jatuh menyebabkan wanita berasa seperti ada sesuatu di celah alat sulit. Dalam keadaan teruk apabila rahim jatuh sepenuhnya boleh menyebabkan luka, berdarah dan jangkitan kuman.

Dr. Selva Ganesan berkata, jika organ rahim jatuh masih

di peringkat awal, pesakit akan dirujuk kepada pakar fisioterapi untuk teknik senaman pelvik.

RAWATAN

"Selain itu, alat berupa gelang yang terdapat dalam beberapa saiz boleh digunakan untuk menghalang rahim jatuh yang boleh digunakan oleh wanita daripada pelbagai peringkat usia reproduktif atau wanita menopause yang tidak boleh atau tidak mahu melakukan pembedahan," jelasnya.

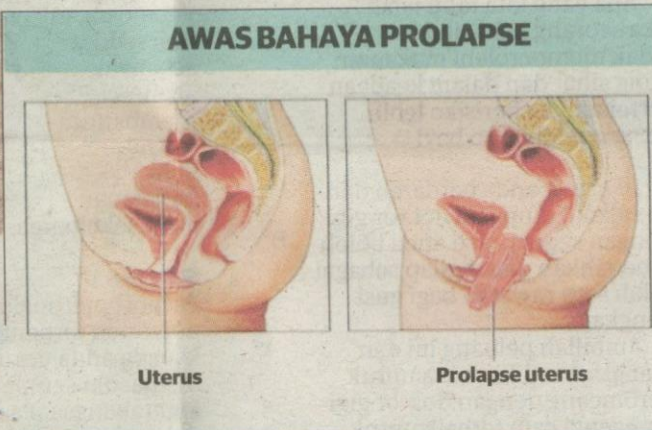
Ini mungkin disebabkan wanita muda dan masih mahu hamil dan melahirkan anak atau wanita berusia yang tidak sihat untuk pembedahan.

"Namun gelang perlu diganti setiap tiga atau empat bulan dan pesakit perlu berjumpa pakar sakit puan untuk memasang dan menukarnya.

"Setiap rawatan individu bergantung kepada pelbagai sebab seperti usia, simptom, jenis organ rahim jatuh, perancangan reproduktif dan seksual, tahap kesihatan serta kesannya kepada kehidupan wanita itu," katanya.

Pembedahan menjadi pilihan terakhir.

"Pesakit boleh berjumpa bidan terlatih dan berkemahiran. Biasanya teknik berpantang selepas bersalin dan urutan sedikit sebanyak mampu membantu menanganinya tetapi perlu mendapatkan nasihat doktor," ujarnya.



Antara langkah pencegahan

1 Elak berdiri terlalu lama.

Ambil masa untuk duduk seketika dan melunjurkan kaki ke atas bangku. Ini selalu berlaku pada

jururawat, guru, doktor dan juga mereka yang selalu ke kawasan kerja seperti jurutera.

2 Melakukan senaman pelvik amat penting walaupun pada

zaman bujang. Ia menguatkan otot dalaman, membantu mempercepatkan proses pemulihan selepas pembedahan, mendapatkan semula rasa mengawal kencing dan mengurangkan sakit belakang.

3 Memakai sut pelangsingan badan yang sesuai boleh membantu tetapi bukan korset

yang amat ketat.

4 Elak daripada kerap hamil atau mengandung pada jarak yang rapat antara satu-satu kelahiran. Cubalah kaedah perancang keluarga yang mempunyai peratus kejayaan tinggi.

5 Jangan merokok dan jauhan diri daripada perokok bagi

menghindari batuk yang kronik.

6 Amalkan pemakanan yang betul bagi mengelak sembelit kronik. Banyakkan makan sayur-sayuran, buah-buahan dan bijirin/bran. Elak daripada meneran di bilik air lebih 15 minit. Sama ada anda puas membuang air atau sebaliknya, sila keluar dari bilik air.

