



PESSAROTERAPIA W LECZENIU ZABURZEŃ STATYKI NARZĄDÓW RODNYCH

Materiał dla PacjenteK z Zaburzeniem
Statyki Narządów Rodnych

- które stosują pessary
- które rozważają tą metodę leczenia

Portia
PESSARY

BROSZURA INFORMACYJNA DLA PACJENTEK

CO ZNAJDZIESZ W TEJ BROSZURZE?

Czym jest Zaburzenie Statyki Narządów Rodnych?	3
Sprawdź, czy możesz cierpieć na Zaburzenie Statyki Narządów Rodnych?	4
Sprawdź, czy pessaroterapia jest metodą odpowiednią dla Ciebie?	5
Kto jest najbardziej podatny na wypadanie?	6
Czym jest pessaroterapia?	7
Rys historyczny pessaroterapii	8
Zalety pessaroterapii w leczeniu Zaburzeń Statyki Narządów Rodnych	9
Dlaczego pessaroterapia jest dobrym uzupełnieniem operacji?	11
Co zyskujesz wybierając krążkowy kształt pessara?	12
Jak przebiega dobór odpowiedniego rozmiaru pessara?	13
Jak samodzielnie wyjmować pessar?	14
Co ułatwi aplikację pessara?	15
Technika samodzielnego zakładania pessara krok po kroku	16
Wizyty kontrolne	18
Jak radzić sobie z działaniami niepożądanymi?	19
Pytania i odpowiedzi jakie mogą się pojawić podczas stosowania pessarów	21

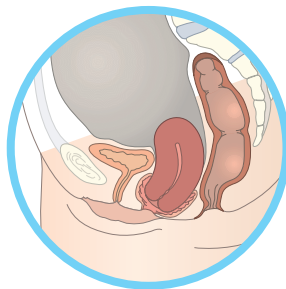
CZYM JEST ZABURZENIE STATYKI NARZĄDÓW RODNYCH?

ZABURZENIE STATYKI NARZĄDÓW RODNYCH (ang. pelvic organ prolapse, POP) polega na wpuklaniu się jednego lub więcej narządów miednicy do pochwy lub ich wypadaniu.

Do wypadania dochodzi, gdy mięśnie, ścięgna i więzadła (aparat podtrzymujący narządy miednicy) utrzymujące te organy w prawidłowej pozycji ulegają osłabieniu.



Anatomia prawidłowa



Wypadanie Narządów Rodnych

SPRAWDŹ, CZY MOŻESZ CIERPIEĆ NA ZABURZENIE STATYKI NARZĄDÓW RODNYCH?

Zaburzenie Statyki Narządów Rodnych jest powszechną dolegliwością, która dotyka kobiety w różnym wieku i z różnych przyczyn. Często nazywane jest "cichą epidemią" (ang. silent epidemic) ponieważ kobiety nie przyznają się do jego występowania, bagatelizując występujące objawy i odkładają zgłoszenie się do Lekarza, możliwie jak najpóźniej. Jednak im szybciej zdiagnozowane zostanie zaburzenie, tym mniej inwazyjnej metody leczenia wymaga. Poniżej znajduje się test, który pozwoli Ci sprawdzić, czy możesz cierpieć na Zaburzenie Statyki Narządów Rodnych. Nie czekaj, wypełnij go i sprawdź.

**Tvoja
odpowiedź**

*Jeśli odpowiedziałas „TAK”
na dwa lub więcej pytań,
być może cierpisz na jakąś
formę wypadania narządów
rodnych.*

*Zgłoś się do swojego Lekarza
i przedstaw
mu objawy. Dokona on
dokładnej diagnozy
i zaproponuje opcję
leczenia, która jest
odpowiednia dla Ciebie.*

**Aby dobrać odpowiednią
metodę leczenia
w przypadku
Zaburzeń Statyki Narządów
Rodnych wypełnij test
z kolejnej strony. »**

Mam problemy z nietrzymaniem moczu (szczególnie podczas kaszlu, kichania).

Zdarza mi się uczucie niekompletnego wypróżnienia.

Mam problemy z nietrzymaniem gazów.

Czuję jakby coś wysuwało się z pochwy (jak tampon).

Doświadczam bólu pochwy, podrażnienia, krwawienia.

Czuję, że pęcherz nadal zawiera mocz, tuż po opróżnieniu.

Czuję ból podczas stosunków płciowych.

Czuję bóle w okolicy krzyżowo-lędźwiowej.

Mam uczucie ciągłego parcia i „ciągnięcia w pochwie”.

Skarżę się na częste oddawanie moczu.

SPRAWDŹ, CZY PESSAROTERAPIA JEST METODĄ ODPOWIEDNIĄ DLA CIEBIE?

Dostępne są liczne metody leczenia Zaburzeń Statyki Narządów Rodnych. Jedną z nich jest pessaroterapia, która polega na stosowaniu dopochwowych urządzeń medycznych o różnym kształcie i wielkości, które zapewniają mechaniczne wsparcie dla wypadających narządów. Poniżej znajduje się krótki test pozwalający na sprawdzenie, czy ta metoda leczenia jest dla Ciebie odpowiednia.

**Tvoja
odpowieź**

Zależy mi na małej inwazyjności metody.

☐

Chcę aby metoda działała od razu.

☐

Zależy mi na skuteczności leczenia.

☐

Zależy mi na tym, żeby metoda była dostępna na wyciągnięcie ręki.

☐

Cena leczenia ma dla mnie znaczenie.

☐

Ważne aby metoda nie ingerowała w moje ciało.

☐

Planuję jeszcze powiększenie rodziny.

☐

Boję się zabiegów chirurgicznych.

☐

Nie kwalifikuję się na zabieg operacyjny.

☐

Jeśli odpowiedziałas „TAK” na jedno lub więcej pytań - to znak, że pessaroterapia jest dla Ciebie odpowiednią metodą leczenia Zaburzeń Statyki Narządów Rodnych. Uwzględnia ona Twoje oczekiwania i potrzeby związane z leczeniem.

Zgłoś się do swojego Lekarza i zapytaj o pessaroterapię. Polecą Ci odpowiedni rodzaj (kształt) i rozmiar pessara, a także poinformuje o zaleceniach przy ich stosowaniu i zasadach dbania o higienę.

KTO JEST NAJBARDZIEJ PODATNY NA WYPADANIE?

- **Kobiety w okresie menopauzalnym.**

Jest to spowodowane niedoborem hormonów – ich brak zmniejsza jędrność i elastyczność tkanek (osłabienie struktur dna miednicy). Częstość występowania w tej grupie podwaja się z każdą dekadą życia.

- **Kobiety, które rodziły.**

Ciąża i poród prowadzą do osłabienia pochwy i jej podparcia (dodatkowo może się do tego przyczyniać także wysoka waga urodzeniowa noworodków – powyżej 4 kg).

Obniżenie narządów miednicy mniejszej występuje nawet u 50% kobiet, które rodziły¹⁾.

- **Kobiety wykonujące prace fizyczne związane z dźwiganiem.**

Dzieje się tak dlatego, że podczas dźwigania zwiększa się nacisk na narządy miednicy mniejszej.

Gdy kobieta pracuje w taki sposób przez znaczną część swojego życia, osłabieniu ulega aparat podtrzymujący narządy miednicy.

- **Kobiety cierpiące na choroby zwiększające ciśnienie w jamie brzusznej.**

Choroby te powodują zwiększony nacisk na narządy rodne i osłabienie struktur podtrzymujących je.

Wśród nich wyróżnić można przewlekły kaszel, przewlekłe zaparcia.

- **Kobiety cierpiące na otyłość.**

Otyłość i nadwaga również przyczynia się do osłabienia aparatu podtrzymującego narządy miednicy, gdyż nieustannie wywierany jest nacisk na te strefy kobiecego ciała.

- **Choroba może być także dziedziczona genetycznie.**

¹⁾ Źródło: Magali Robert MD, Jane A. Schulz MD, Marie-Andrée Harvey MD, 'Technical update on pessary use. Society of Obstetricians and Gynaecologists of Canada Clinical Practice Guideline No. 294, July 2013.

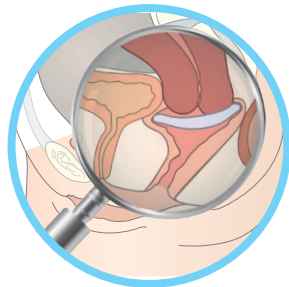
CZYM JEST PESSAROTERAPIA?

PESSAROTERAPIA – metoda leczenia Zaburzeń Statyki Narządów Rodnych polegająca na stosowaniu dopochwowych urządzeń o różnym kształcie i wielkości, które zapewniają mechaniczne podparcie dla wypadających narządów, zmniejszając w ten sposób dolegliwość.



Pessar używa się w celu podtrzymania wypadających organów miedniczych. Wykonany jest z elastycznego materiału, który staje się giętki pod wpływem działania temperatury, dzięki czemu łatwiej go aplikować.

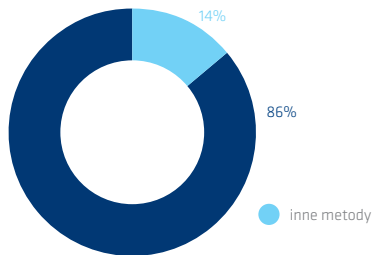
Doboru rodzaju (kształtu) i rozmiaru pessara dokonuje Lekarz po wykonaniu badania. Lekarz, gdy wybierze i umieści pessar w pochwie, powinien upewnić, że jest on dla Ciebie odpowiedni, nie uwiera Cię i nie wypada.



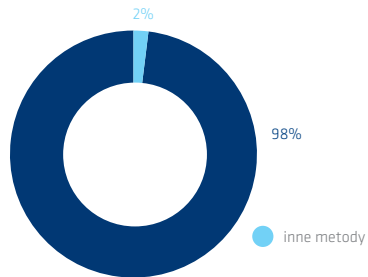
RYS HISTORYCZNY PESSAROTERAPII

- Pessary to jedno z najstarszych przyrządów medycznych stosowanych do dzisiaj.
- Pierwsze wzmianki o stosowaniu pessarów datuje się na 1500 r. p.n.e.
- Pessary są powszechnie stosowane przez ginekologów i urologów w wielu krajach.

**Pessaroterapia
w praktyce ginekologów**



**Pessaroterapia
w praktyce uroginekologów**



ZALETY PESSAROTERAPII W LECZENIU ZABURZEŃ STATYKI NARZĄDÓW RODNYCH

- **Mały wysiłek wkładany w stosowanie metody.**

Pessaroterapia nie wymaga od Ciebie dużego zaangażowania i systematyczności (jak na przykład przy ćwiczeniach mięśni Keagla) aby uzyskać efekty leczenia. Dodatkowo nie musisz pamiętać o codziennym stosowaniu (w przeciwieństwie do farmakoterapii). Wystarczy stosować się do zaleceń Lekarza.

- **Duża dostępność metody leczenia.**

Metoda łatwo dostępna. Lekarz ma szeroki wybór spośród rodzajów (kształtów) i rozmiarów pessarów, dzięki czemu będzie mógł dostosować pessar do Twojego konkretnego przypadku wypadania. Zazwyczaj Lekarz posiada pessar na stanie w gabinecie, lub zamawia go specjalnie dla Ciebie. Istnieje jednak możliwość, że po doborze rozmiaru zaleci Ci jego samodzielny zakup. Pessary są dostępne w licznych aptekach, sklepach medycznych i sklepach internetowych.

- **Duża szybkość działania.**

Pessaroterapia pozwala na uzyskanie efektów działania bardzo szybko. Zadaniem pessara jest zmniejszenie lub całkowite wyeliminowanie dolegliwości związanych z obniżeniem macicy. Prawdopodobnie dobrany i założony pessar sprawia, że wypadające narządy zostają podniesione i wracają do swojego naturalnego położenia, przez co powinnaś praktycznie od razu odczuć ulgę i poprawę komfortu.

- **Wysoka skuteczność.**

Szacuje się, że pessaroterapia pozwala wyeliminować wysuwanie się macicy u 70-90 % kobiet²⁾. Ponadto działanie pessara wzmacnia mięśnie podtrzymujące wypadające narządy miednicy mniejszej i w rezultacie może prowadzić do tego, że będą one w stanie same utrzymywać macicę w odpowiednim położeniu.

²⁾ Źródło: Magali Robert MD, Jane A. Schulz MD, Marie-Andrée Harvey MD, 'Technical update on pessary use. Society of Obstetricians and Gynaecologists of Canada Clinical Practice Guideline No. 294, July 2013.

- **Mała inwazyjność pessaroterapii.**

Powszechnie wiadomo, że w leczeniu wszelkich dolegliwości lepiej korzystać w pierwszej kolejności z metod możliwie jak najmniej inwazyjnych. Dopiero, gdy nie przynoszą one rezultatów należy zastosować leczenie chirurgiczne, które w większym stopniu ingeruje w organizm. Pessaroterapia jest metodą leczenia mało inwazyjną. Wystarczy tylko stosować się do zaleceń Lekarza i odpowiednio pielęgnować pessar, aby zminimalizować ryzyko ewentualnych działań niepożądanych.

- **Mały wpływ na Twój organizm.**

Pessaroterapia nie wpływa w negatywny sposób na Twój organizm, gdyż nie niesie ze sobą konieczności oddziaływania hormonalnego (jak farmakoterapia). Dodatkowo nie istnieją żadne dowody naukowe o złym wpływie pessarów na organizm kobiety.

- **Niski koszt stosowania metody.**

Koszt stosowania pessara w porównaniu do innych metod leczenia jest relatywnie niski i nie wymaga od Ciebie zaangażowania dużego nakładu pieniężnego.

„Stosowanie pessarów (...) wiąże się z dużym odsetkiem powodzenia oraz znikomą liczbą powikłań. U kobiet, u których skutecznie dopasowano przyrząd, odnotowuje się wysoki poziom zadowolenia. Zastosowanie pessarów należy zatem rozważyć jako postępowanie pierwszego wyboru u wszystkich kobiet, u których stwierdza się POP.”

³⁾ Magali Robert MD, Jane A. Schulz MD, Marie-Andrée Harvey MD *“Technical update on pessary use.”* Society of Obstetricians and Gynaecologists of Canada Clinical Practice Guideline No. 294, July 2013

DLACZEGO PESSAROTERAPIA JEST DOBRYM UZUPEŁNIENIEM OPERACJI?

- **Daje efekt zbliżony do rezultatu operacji.**

Zastosowanie pessara daje przybliżony obraz tego, jak będziesz się czuć po zabiegu operacyjnym. Ponadto dzięki pessarowi dowiesz się jakie skutki przyniesie podniesienie wypadających narządów, w jakim stopniu zmniejszy dolegliwość i poprawi Twój komfort życia.

- **Zastosowanie w celu regeneracji stanu pochwy.**

Pessaroterapia umożliwia podniesienie wypadających narządów, regenerację pochwy i zagojenie ewentualnych podrażnień, a jest to szczególnie ważne przed zabiegiem operacyjnym. Dzięki temu pessar może pełnić funkcję przygotowawczą przed zabiegiem.

- **Zastosowanie na czas oczekiwania za zabiegiem.**

Powszechnie wiadomo, że gdy coś Ci dolega oczekujesz od swojego Lekarza, że będzie w stanie Ci pomóc i ulżyć możliwie jak najszybciej. W przypadku Zaburzeń Statyki Narządów Rodnych czas oczekiwania na operację jest zróżnicowany, dlatego warto rozważyć założenie pessara właśnie na ten okres. Dzięki temu uzyskasz ulgę i poprawę komfortu życia znacznie szybciej.

- **Pozwala na wykrycie wysiłkowego nietrzymania moczu (WNM).**

Po operacji Pacjentki oczekują całkowitej eliminacji objawów i znaczącej poprawy jakości życia. Jednak często zdarza się, że po zabiegu chirurgicznym kobiety cierpią na wysiłkowe nietrzymanie moczu⁴. Zastosowanie pessara przed zabiegiem umożliwia ujawnienie ukrytego wysiłkowego nietrzymania moczu oraz uzyskanie informacji na temat ewentualnych pooperacyjnych zaburzeń opróżniania pęcherza moczowego.

⁴) Magali Robert MD, Jane A. Schulz MD, Marie-Andrée Harvey MD 'Technical update on pessary use.' Society of Obstetricians and Gynaecologists of Canada Clinical Practice Guideline No. 294, July 2013

CO ZYSKUJESZ WYBIERAJĄC KRĄŻKOWY KSZTAŁT PESSARA?

- **Swobodny przepływ powietrza.**

Krążkowy kształt sprawia, że przepływ powietrza wewnątrz pochwy jest swobodny, niczym nieograniczony. Dzięki temu bezpieczeństwo i troska o higienę będzie dla Ciebie znacznie łatwiejsza, a w związku z tym, zmniejszy się ryzyko ewentualnych upławów.

- **Nie przysysa się do ścian.**

Krążkowy kształt pessara posiada zaokrąglone krawędzie, które nie przysysają się do ścian pochwy (jak to się dzieje w przypadku innych pessarów, np. kostkowych). Taki kształt zapewnia Ci łatwe i praktycznie bezbolesne wyjmowanie pessara.

- **Nie trzeba go wyjmować na czas stosunku.**

Krążkowy kształt sprawia, że można współżyć bez konieczności wyjmowania pessara. Ostatecznie wyjęcie lub pozostawienie pessara na czas stosunku to decyzja Twoja i Twojego partnera.

- **Grubsza ściana (12,5 mm).**

Dzięki grubszym ścianom pessar jest bardziej stabilny. Zapewnia to zwiększenie skuteczności podtrzymywania wypadających narządów.

JAK PRZEBIEGA DOBÓR ODPOWIEDNIEGO ROZMIARU PESSARA?

Doboru właściwego rodzaju i rozmiaru pessara powinien dokonać Twój Lekarz Ginekolog. Szacuje się, że w **71–90%** przypadków Zaburzeń Statyki Narządów Rodnych można **skutecznie dobrać pessar⁵**.

Odbywa się to w następujący sposób:

1. Powinnaś opróżnić pęcherz moczowy i przemyć pochwę czystą wodą (bezpośrednio przed wizytą).
2. Następnie Lekarz przeprowadzi badanie ginekologiczne przed doбором rozmiaru.
3. **Wielkość pessara określa się na podstawie oceny szerokości pochwy poprzez rozszerzenie dwóch badających palców w sklepieniu pochwy i określenie odległości między nimi.** Następnie Lekarz „przenosi” zbadaną szerokość na przewodnik po rozmiarach aby wybrać prawidłową wielkość pessara.
4. Po badaniu Lekarz wyjmuje odpowiedni pessar z papierowo-foliowego blistra.
5. Zanurza go w ciepłej wodzie aby stał się bardziej giętki, łatwiejszy do aplikacji, a to minimalizuje także uczucie dyskomfortu dla Ciebie.
6. Następnie pessar zostaje posmarowany odpowiednim kremem nadającym poślizg i zmniejszającym ryzyko zakażeń bakteryjnych.

Technika pierwszego zakładania jest zbliżona do samodzielnej aplikacji przez Pacjentkę i została przedstawiona na stronie 16.

⁵⁾ Magali Robert MD, Jane A. Schulz MD, Marie-Andrée Harvey MD 'Technical update on pessary use.' Society of Obstetricians and Gynaecologists of Canada Clinical Practice Guideline No. 294, July 2013

JAK SAMODZIELNIE WYJMOWAĆ PESSAR?

Zaleca się wyjmowanie pessara raz na tydzień i przemywanie go wodą z dodatkiem łagodnego środka myjącego. Higiena w czasie stosowania pessara jest bardzo ważna, a stosowanie się do zaleceń Lekarza pozwoli ograniczyć nieprzyjemny zapach i ewentualne ryzyko upławów.

WAŻNE! Aby nie myć pessara we wrzącej wodzie ani nie odkażać go.

Jest to istotne ponieważ wrzątek i proces odkażania może naruszyć strukturę pessara.

TECHNIKA WYJMOWANIA PESSARA KROK PO KROKU:

1. **Umieść palec wskazujący w pochwie** w celu zlokalizowania krążka.
2. Pessar **zahacz palcem od spodu**.
3. Delikatnie **wyciągnij jednolitym ruchem** (dzięki temu sprawniej wyjmiesz pessar i zredukujesz ryzyko dyskomfortu).



CO UŁATWI APLIKACJĘ PESSARA?



Pessar przed założeniem **zanurz w ciepłej wodzie** aby uczynić go bardziej giętkim. Dzięki temu **aplikacja stanie się dla Ciebie łatwiejsza, sprawniejsza** i zdecydowanie bardziej komfortowa.



Przed aplikacją posmaruj pessar kremem nadającym poślizg i zmniejszającym ryzyko zakażeń bakteryjnych. Do tego celu stosuje się kremy zawierające substancje łagodnie odkażające, przeciwbakteryjne, poślizgowe oraz preparaty estrogenowe.

O dobór odpowiedniego kremu zapytaj Lekarza, który pierwszorzowo będzie zakładał Ci pessar.

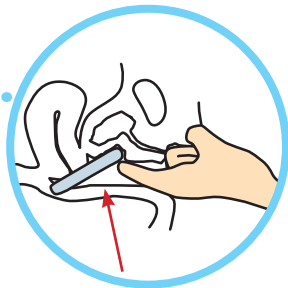
TECHNIKA SAMODZIELNEGO ZAKŁADANIA PESSARA KROK PO KROKU

1. **Zanurz pessar w ciepłej wodzie.**
2. Chwyć pessar pomiędzy kciukiem i palcem wskazującym.
3. **Ściśnij pessar**, aby jego kształt stał się jajowaty.
4. Nałóż krem lub lubrykant na bazie wody na przednią część pessara, w celu ułatwienia aplikacji.
5. **Polecana pozycja** przyjmowana do założenia pessara to lekki rozkrok z jedną nogą uniesioną wyżej, opartą np. na stołku, krześle lub wannie.



TECHNIKA SAMODZIELNEGO ZAKŁADANIA PESSARA KROK PO KROKU

6. Drugą ręką **rozszersz wargi sromowe** (aby ułatwić dostęp do pochwy).
7. **Wsuń pessar do tylnej części pochwy** przesuwając w przód i tył aby usadowił się w tylnym sklepieniu (gdy pessar znajdzie się w pochwie powróci do swojego naturalnego kształtu).
8. Następnie **zahacz przednią część pessara o przednie sklepienie pochwy** (umiejscowionego za spojeniem łonowym).
9. Następnie należy upewnić się, że pessar jest odpowiednio założony i zapewnia Ci swobodę i komfort.



WIZYTY KONTROLNE

Na pierwszą wizytę kontrolną po założeniu pessara powinnaś zgłosić się **w ciągu 3-4 dni** od dnia założenia pessara.

O kolejnych terminach wizyt decyduje Lekarz jednak **nie powinny one odbywać się rzadziej niż raz na 3 miesiące.**

Lekarz w miarę możliwości stara się poinstruować Pacjentki o tym, jak właściwie wyjmować, czyścić i ponownie zakładać pessar. W przypadku Pacjentek u których wyciągnięcie i ponowne prawidłowe założenie pessara może okazać się kłopotem zaleca się wizyty w odstępach nie dłuższych niż 3 miesiące.

Dodatkowo zaleca się Pacjentkom prowadzenie dzienniczka i notowania dni, w których wyjmują pessar oraz odliczania czasu do kolejnej wizyty kontrolnej. W ten sposób Pacjentkom znacznie łatwiej jest stosować się do zaleceń Lekarza.



JAK RADZIĆ SOBIE Z DZIAŁANAMI NIEPOŻĄDANYMI?

Pessaroterapia jak każda metoda leczenia wiąże się z pewnymi objawami niepożądanymi, które mogą się pojawić szczególnie wtedy, gdy nie stosujesz się do zaleceń Lekarza.

Poniżej znajdują się praktyczne wskazówki dotyczące tego, jak sobie radzić w poszczególnych sytuacjach.

SYTUACJA	PRAKTYCZNE WSKAZÓWKI
Upławy	Jest to prawidłowe zjawisko i stanowi reakcję organizmu na obecność ciała obcego (pessara). Można temu zaradzić stosując wszelkiego rodzaju kremy i żele, poprawiające krążenie w tkankach pochwy i zapewniające odnowę flory bakteryjnej. Częstotliwość występowania: często.
Krwawienie	Delikatne krwawienie może być sytuacją naturalną podczas wyjmowania pessara. Gdy jednak jest zbyt obfite należy niezwłocznie zgłosić się do Lekarza, gdyż może oznaczać podrażnienie błony śluzowej pochwy przez pessar.
Ból	Taka sytuacja może oznaczać, że został dobrany błędny rozmiar pessara. Wtedy należy zgłosić się do Lekarza, który zakładał pierwszorazowo pessar, bo może on wymienić rozmiar pessara na odpowiednio mniejszy lub większy. Istnieje duża szansa, że wtedy objawy ustąpią.
Odleżyny	Należy zgłosić się do Lekarza, gdyż takie objawy zazwyczaj świadczą o błędnie dobranym rozmiarze pessara lub jego nieodpowiednim kształcie.

JAK RADZIĆ SOBIE Z DZIAŁANAMI NIEPOŻĄDANYMI?

SYTUACJA	PRAKTYCZNE WSKAZÓWKI
Nieprzyjemny zapach	Gdy zapach staje się niezbyt przyjemny, należy wtedy częściej przemywać pessar (np. kilka razy w tygodniu). Gdy mimo to objawy nie ustępują należy zgłosić się do Lekarza.
Zmiany w kolorze i konsystencji wydzieliny pochwowej	Objawy te mogą być związane z reakcją organizmu na pessar. Często mogą im towarzyszyć: wzrost ilości wydzieliny pochwowej oraz zwiększenie intensywności jej zapachu. W takiej sytuacji należy zgłosić się do Lekarza.
Wypadnięcie lub wysuwanie się pessara	Zazwyczaj oznacza błędne dobranie rozmiaru pessara. Konieczne jest aby zgłosić się do Lekarza pierwszorazowo zakładającego pessar, aby wymienić go na odpowiedni.
Wyciek moczu	W przypadku gdy pessar pogarsza lub w jakikolwiek sposób ogranicza prawidłowy wyciek moczu należy go niezwłocznie wyjąć. Następnie udać się do Lekarza, który pierwszorazowo zakładał pessar aby upewnić się, czy dobrany rodzaj (kształt) i rozmiar pessara jest prawidłowy.

W przypadku jakichkolwiek innych niepokojących objawów również należy zgłosić się do Lekarza, który dokonał założenia pessara lub udać się do innego Lekarza specjalisty.

PYTANIA I ODPOWIEDZI JAKIE MOGĄ SIĘ POJAWIĆ PODCZAS STOSOWANIA PESSARÓW

Poniżej znajdują się **częste pytania wraz z odpowiedziami**, jakie mogą pojawić się w przypadku stosowania pessaro-terapii jako metody leczenia Zaburzeń Statyki Narządów Rodnych.

1. Czy pessary mogą być stosowane przez wszystkie kobiety?

Tak, pessary mogą być stosowane przez wszystkie kobiety, które cierpią na wypadanie narządów rodnych. O doborze metody leczenia dostosowanej do zaawansowania wypadania i konkretnych potrzeb danej Pacjentki decyduje Lekarz. Pessaroterapię zaleca się głównie w przypadku kobiet, które nie mogą lub nie chcą być poddane zabiegowi operacyjnemu.

2. Jak odbywa się dobór rozmiaru?

Doboru właściwego rodzaju (kształtu) i rozmiaru pessara powinien dokonać Lekarz Ginekolog prowadzący Pacjentkę. Właściwe dobranie powinno zmniejszyć lub może zlikwidować dolegliwości związane z wypadaniem organów miedniczych. Wielkość pessara określa się na podstawie oceny szerokości pochwy poprzez rozszerzenie dwóch badających palców w sklepieniu pochwy i określenie odległości między nimi.

3. Kto może założyć pessar?

Dopasowanie rozmiaru i założenie pessara przeprowadzane są przez Lekarza specjalistę. Wyszkolona Pielęgniarka i Położna również może pomóc Pacjentce w zakładaniu i wyjmowaniu pessara.

4. Jak długo mogę stosować pessar bez wyjmowania?

Pod dobraniem odpowiedniego rozmiaru oraz założeniu pessara, zaleca się jego wymianę co trzy miesiące, jednak ostatecznie jest to decyzja, którą podejmuje Lekarz. Po tym czasie pessar powinien zostać wyjęty, a miejsce jego stosowania sprawdzone w poszukiwaniu zmian. Dodatkowo zaleca się wyjmowanie pessara przez Pacjentkę (jeśli potrafi) i przemywanie wodą z dodatkiem środka myjącego raz w tygodniu.

5. Od kiedy zaczyna działać pessar?

Prawidłowo dobrany pessar powinien praktycznie od razu zmniejszyć lub zlikwidować objawy związane z obniżeniem macicy. Po jego założeniu Lekarz powinien zapytać Pacjentkę, czy czuje się wygodnie z pessarem. Powinna ona uściścić, wstać, przejść się, odkaslnąć, położyć się ponownie i wypróżnić pęcherz, aby upewnić się, że pessar jest dobrze umocowany i nie powoduje dyskomfortu.

6. Czy założenie pessara jest bolesne?

Pessar umiejscawiany jest w pochwie, w takiej pozycji aby utrzymywał wypadające organy w miejscu. W czasie zakładania i wyjmowania pessara możliwe jest odczuwanie drobnego dyskomfortu.

7. Czy pessar może wypaść?

Sytuacja taka może mieć miejsce, tylko wtedy, gdy dobrany rozmiar okaże się nieprawidłowy dla Pacjentki. Wtedy konieczna jest wymiana pessara na inny – odpowiedni rozmiar. W każdym innym przypadku, prawidłowo dobrany pessar będzie podtrzymywał obniżone narządy i nie wypadnie.

8. Czy dany pessar mogła wcześniej stosować inna Pacjentka?

Niektóre pessary zostają poddawane sterylizacji i mogą zostać ponownie użyte przez inną Pacjentkę. Jednak niesie to ze sobą ryzyko nieprawidłowo wykonanego procesu i zagrożenie zakażeniem Pacjentki drogą krzyżową. Z tego względu warto wybierać pessary, które są do zastosowania tylko i wyłącznie u jednej Pacjentki i nie podlegają ponownej sterylizacji.

9. Czy powinienam wyjmować pessar na noc i w czasie stosunku?

W zależności od rodzaju (kształtu) pessara. Pessar może być stosowany na stałe lub tymczasowo (tylko w określonych sytuacjach) np. gdy Pacjentka wychodzi na zakupy, uprawia sport. Z tego powodu może ona również wyjmować go na noc. Wszystko zależy od potrzeb Pacjentki i zaleceń Lekarza prowadzącego leczenie. Natomiast wyjmowanie

pessara na czas stosunku jest uzależnione od jego kształtu. Jeżeli ten umożliwia stosunek płciowy, nie powoduje dyskomfortu kobiecie i nie przeszkadza jej partnerowi – nie ma konieczności jego wyjmowania.

10. Jak czyścić pessar?

Pacjentkom, które posiadają umiejętność samodzielnego wyjmowania, czyszczenia i ponownego zakładania zaleca się usuwanie pessara raz na tydzień i mycie go ciepłą wodą z dodatkiem łagodnego środka myjącego.

11. Jak samodzielnie wyjmować pessar?

W celu wyjęcia założonego pessara, należy umieścić palec wskazujący w pochwie w celu zlokalizowania pessara, jako że jest on umiejscowiony u spojenia łonowego. Pessar należy zahaczyć palcem od spodu i delikatnie wyciągnąć jednolitym ruchem. Umożliwi to proste wyjęcie pessara i zredukowanie ryzyka wystąpienia dyskomfortu.

12. Jak samodzielnie zakładać pessar?

Pacjentka przed samodzielnym założeniem pessara powinna umyć dokładnie ręce. Można przed założeniem zanurzyć pessar w ciepłej wodzie w celu uczynienia go bardziej miękkim. Wprowadzenie pessara ułatwi posmarowanie jego przedniej części kremem nadającym poślizg lub lubrykantem. Zaleca się przyjęcie postawy w lekkim rozkroku z jedną nogą postawioną wyżej (np. na stołku, krześle), aby zapewnić wygodny i prosty dostęp przez pochwę. Następnie należy rozszerzyć wargi sromowe i wsunąć pessar do tylnej części pochwy, przesuwając go w przód i w tył do momentu aż usadowi się w tylnym sklepieniu. Gdy pessar będzie już przymocowany od tyłu, należy zahaczyć przednią część pessara o przednie sklepienie pochwy.

**JEŻELI PO PRZECZYTANIU TYCH INFORMACJI MASZ JESZCZE JAKIEŚ PYTANIA,
SKONTAKTUJ SIĘ ZE SWOIM LEKARZEM GINEKOLOGIEM.**

Portia

PESSARY

**wykonane z materiału
niewchłaniającego zapachu**

- Wybór spośród 16 rozmiarów dla lepszego dopasowania.
- Materiał wykonania niewchłaniający zapachu.
- Atrakcyjna cena.
- Krążkowy kształt ułatwiający utrzymanie higieny.


meringer®
tylko dla ginekologii

**Zapytaj swojego Lekarza
o Pessary Portia**

