

# Menopoz ve Jinekolojik Hastalıklar

## Pelvik Organ Prolapsusu

Kadınların yaklaşık %50'sinde yaşamlarının bir döneminde bir tür pelvik organ prolapsusu (POP) gelişir. Semptomların şiddeti menopoz sonrasında artar.

**Pelvik organ prolapsusu (POP)**, normalde pelvik organları yerinde tutan destek yapılarındaki bozukluklar nedeniyle bir veya daha fazla pelvik organın (örn. uterus, mesane, rektum veya üretra) vajinal kanal içine doğru aşağı yer değiştirmesi olarak klinik olarak tanımlanır.

### Pelvik Organ Prolapsusu Tipleri

- **Sistosel:** Mesanenin anterior vajinal duvardan herniasyonudur.
- **Rektosel:** Rektumun posterior vajinal duvardan herniasyonudur.
- **Vajinal kaf prolapsusu:** Uterus, serviks veya vajinal apeksin aşağı doğru yer değiştirmesidir.

### Risk Faktörleri

- Vajinal doğum
- Yüksek parite
- Obezite
- Konjenital veya edinsel bağ dokusu bozuklukları
- Kronik konstipasyon
- Ailede POP öyküsü
- Menopoz
- Yaşlanma
- Histerektomi

### Semptomlar

- Vajinada bombeleşme ve rahatsızlık hissi
- Pelvik ağrı ve basınç hissi
- Disparoni
- Vajinal kanama ve akıntı
- Üriner inkontinans veya urgency
- Fekal inkontinans ve gaz kaçırma
- Cinsel sorunlar

### Yönetim Stratejileri

- **Yaşam tarzı değişiklikleri**  
Beslenme düzenlemeleri  
Kilo kaybı  
Pelvik tabanı zorlayan aktivitelerin azaltılması  
Konstipasyonun tedavisi  
Sigaranın bırakılması
- **Peserler**
- **Fizik tedavi yaklaşımları**  
Pelvik taban kas egzersizleri  
Bilişsel davranışçı terapi  
Mesane eğitimi  
Bağırsak alışkanlığı eğitimi  
Biyofeedback  
Elektriksel kas stimülasyonu
- **Rekonstrüktif cerrahi**  
Vajinal veya abdominal yolla uygulanabilir.

### Bilgi alabileceğiniz kaynaklar

EMAS CareOnline: Health at Menopause and Beyond (2025) <https://emas-online.org/wp-content/uploads/2025/09/EMAS-CareOnline-Health-at-Menopause-and-Beyond.pdf>

Royal College of Physicians of Ireland (2022) National clinical practice guideline diagnosis and management of pelvic organ prolapse <https://www.hse.ie/eng/about/who/acute-hospitals-division/woman-infants/clinical-guidelines>