



Many women leak urine or wet themselves when they cough, sneeze or exercise (this is called stress incontinence). While there are many treatments to try first, some women need to have surgery for this problem.

## WHAT CAUSES BLADDER CONTROL PROBLEMS?

Bladder control problems are mainly caused by damage to pelvic floor muscles and the tissues that support them.

The floor of the pelvis is made up of layers of muscle and other tissues. These layers stretch like a hammock around the bladder and vagina from the tailbone at the back to the pubic bone in front. The pelvic floor muscles do a number of things, such as:

- help to close off the bladder, the vagina (front passage) and the rectum (back passage); and
- help to hold the bladder, the uterus (womb) and bowel in their proper place.

You can find out more about the pelvic floor muscles in the leaflet "One in Three Women Who Ever Had a Baby Wet Themselves". Bladder control problems can start when the pelvic floor muscles are made weaker by:

- not keeping the muscles active;
- being pregnant and giving birth;
- constipation;
- being overweight;
- heavy lifting;
- coughing that goes on for a long time (such as smoker's cough or asthma); or
- growing older.

## HOW CAN BLADDER CONTROL PROBLEMS BE TREATED?

The good news is that most women can control their bladder better by making their pelvic floor muscles stronger through training. The leaflet "Pelvic Floor Muscle Training for Women" tells you how. Your doctor, physiotherapist, or continence nurse advisor will also be able to help.

يسرب العديد من النساء البول أو يبيلن أنفسهن عند السعال أو العطس أو ممارسة الرياضة (ويعرف ذلك باسم سلس البول التوتري). ومع أن هناك العديد من العلاجات التي عليك تجربتها أولاً، إلا أن بعض النساء تحتجن إلى إجراء جراحة لتصحيح هذه المشكلة.

## ما الذي يسبب مشكلات التحكم بالمثانة؟

تنتج مشكلات التحكم بالمثانة أساساً عن تلف عضلات قاع الحوض والأنسجة الداعمة لها.

يتكون قاع الحوض من طبقات من العضلات وغيرها من الأنسجة، وتمتد هذه الطبقات مثل السرير المعلق حول المثانة والمهبل من عظمة الذيل في الخلف إلى عظمة العانة في الأمام. تقوم عضلات قاع الحوض بعدد من الوظائف، منها:

- المساعدة على إغلاق مجرى المثانة والمهبل وفتحة الشرج؛
- والمساعدة في تثبيت المثانة والرحم والمستقيم في مكانهم الصحيح.

يمكنك معرفة المزيد عن عضلات قاع الحوض بالإطلاع على النشرة "واحدة من كل ثلاث نساء أنجبين طفلاً تعاني من سلس البول". يمكن أن تبدأ مشكلات التحكم بالمثانة عندما تضعف عضلات قاع الحوض نتيجة:

- عدم الإبقاء عليها نشطة؛
- الحمل والولادة؛
- الإمساك؛
- البدانة
- رفع الأثقال؛
- السعال المستمر لفترات طويلة (مثل سعال المدخنات أو مرض الربو)؛ أو
- التقدم في السن.

## كيف يمكن علاج مشكلات التحكم بالمثانة؟

البشرى السارة هي أن غالبية النساء قادرات على التحكم بمثانتهم بشكل أفضل من خلال تقوية عضلات قاع الحوض بالتمارين. وتخبرك نشرة "تمارين عضلات قاع الحوض للنساء" بالطريقة. كما يمكن لطبيبك أو أخصائي العلاج الطبيعي، أو ممرضة احتباس أن تساعدك في ذلك.





## WHEN IS SURGERY NEEDED?

For a small number of women the more simple methods can fail to help with bladder control, and leaking urine can make day to day life difficult. In these cases surgery may be needed. Surgery should never be a first choice. All surgery has risks. You must discuss these risks with your surgeon.

## WHAT SHOULD YOU ASK YOUR SURGEON?

Before agreeing to surgery, you should talk about it fully with your surgeon. Make a list of questions that you want to ask. These could cover:

- why this type of surgery has been chosen for you;
- how well will it work;
- what are the details of the surgery;
- what are the problems that could occur, both short and long term;
- what sort of scar will be left, what sort of pain will you have;
- how much time off work will you need to take;
- how much will it cost; and
- how long will the effects last?

## متى تكون الحاجة إلى الجراحة؟

بالنسبة لعدد صغير من النساء فإن الوسائل البسيطة تفشل في مساعدتهن على التحكم بمتانتهم، ويجعل تسرب البول ممارسة حياتهن اليومية صعبة. وفي هذه الحالات قد تحتاج هؤلاء النسوة للجوء إلى الجراحة. يجب ألا تكون الجراحة أبدا خيارك الأول. فلكل جراحة مخاطر، ويجب عليك مناقشة هذه المخاطر مع طبيبك الجراح.

## ما الأسئلة التي تطرحينها على طبيبك الجراح؟

قبل أن توافقي على إجراء الجراحة، يجب أن تناقشيها بالكامل مع طبيبك الجراح. أعدي قائمة بالأسئلة التي تودين طرحها عليه، ويمكن أن تتناول:

- لماذا قرر إجراء هذا النوع من الجراحة لك؟
- ما مدى فعاليتها؟
- ما هي تفاصيل الجراحة؟
- ما هي المضاعفات المتوقعة حدوثها على المدى القصير والطويل؟
- ما نوع الندبة التي ستخلفها الجراحة ونوع الألم الذي ستشعرين به؟
- ما طول الفترة التي ستتغيبين خلالها عن العمل؟
- كم ستكلف الجراحة؟
- وكم ستستمر تأثيراتها؟



An Australian Government Initiative

## SURGERY FOR BLADDER CONTROL PROBLEMS IN WOMEN

جراحة لتصحيح مشكلات التحكم بالمثانة عند النساء

### SEEK HELP

Qualified nurses are available if you call the National Continence Helpline on 1800 33 00 66\* (Monday to Friday, between 8.00am to 8.00pm Australian Eastern Standard Time) for free:

- Information;
- Advice; and
- Leaflets.

If you have difficulty speaking or understanding English you can access the Helpline through the free Telephone Interpreter Service on 13 14 50. The phone will be answered in English, so please name the language you speak and wait on the phone. You will be connected to an interpreter who speaks your language. Tell the interpreter you wish to call the National Continence Helpline on 1800 33 00 66. Wait on the phone to be connected and the interpreter will assist you to speak with a continence nurse advisor. All calls are confidential.

Visit [bladderbowel.gov.au](http://bladderbowel.gov.au) or [continence.org.au/other-languages](http://continence.org.au/other-languages)

\* Calls from mobile telephones are charged at applicable rates.

### احصل على المساعدة

تتوفر ممرضات مؤهلات اذا اتصلت على خط المساعدة الوطني لشؤون الاحتباس على الرقم 1800 33 00 66 من الساعة 8 صباحاً حتى 8 مساءً في توقيت الاسترالي الشرقي مجاناً.

- معلومات؛
- نشرات؛
- نصائح.

إذا كان لديك أي صعوبات اللغة الإنجليزية يمكنك الاتصال بخط المساعدة باستخدام خدمة الترجمة الهاتفية. اتصل بالرقم 13 14 50. في البداية سوف يرد عليك شخص يتكلم باللغة الإنجليزية، اذكر لغتك وانتظر على الهاتف. وسوف يتم تحويلك لمترجم يتحدث لغتك، أخبره عندها أنك تريد الاتصال بخط المساعدة الوطني لشؤون الاحتباس على الرقم 1800 33 00 66. انتظر على الهاتف وسوف يقوم المترجم بمساعدتك على التحدث مع ممرضة الاحتباس. وتقدم خدمات. جميع المكالمات سرية.

العربية - [bladderbowel.gov.au](http://bladderbowel.gov.au) زر  
[continence.org.au/other-languages](http://continence.org.au/other-languages)

\* يتم حساب المكالمات من الهواتف المحمولة بالتسعيرة المفروضة عليها.

