



این ورقه معلوماتی اشخاص را در قسمت آمادگی گرفتن برای معاینه کمک می کند.

This leaflet is to help people get ready for a bladder control check up.

A bladder control check up includes some questions and a physical check by a doctor or a trained health worker. The check up will help find any bladder control problems you have and their causes. It may also help to plan the best way to manage these problems. A bladder check up is painless.

معاینه کنترل مثانه شامل پرسش بعضی سوالات و معاینات بدنی توسط یک داکتر یا کارمند صحتی باتجربه می باشد. این معاینه در قسمت تشخیص دادن هرگونه مشکلات موجود در مثانه تان و عوامل آن کمک می کند. این معاینه همچنان ممکن است بشما کمک کند تا بهترین طریقه کنترل مشکل تانرا پلانگذاری کنید. معاینه کنترل مثانه بدون درد می باشد.

WHAT ARE YOUR CHOICES?

Every person has a right to a private and personal check up. Your needs and wishes should be respected. People also have a right to say 'no' to the check up or to any other care.

Choices you have may include:

- you may prefer a man or a woman to do your check up. Ask for this when you make your appointment.
- an interpreter may be available for you. The interpreter could be a man or a woman if you prefer. Check with your health service.
- you can take a family member or friend with you. This might help you feel better about the check up.

چه گزینه هایی موجود اند؟

هر شخص حق معاینه شدن خصوصی و محرمانه را دارا می باشد. ضروریات و خواهشات شما باید مد نظر گفته شوند. اشخاص همچنان حق دارند که از معاینه شدن یا هر نوع مواظبت دیگر خودداری کنند.

شما حق انتخاب های ذیل را دارید:

- ممکن است شما حق انتخاب معاینه شدن توسط یک مرد یا زن را داشته باشید. می توانید در زمان گرفتن وقت ملاقات، انتخاب مورد نظر تانرا ابراز کنید.
- ممکن است یک ترجمان برایتان مهیا باشد. ترجمان می تواند یک زن یا یک مرد مطابق خواهش شما باشد. با بخش خدمات صحتی تان در این مورد مشورت کنید.
- شما می توانید یک عضو خانواده یا دوست تانرا با خود بیاورید. این امر ممکن است بشما احساس آرامش دهد.

WHAT DO YOU NEED TO DO BEFORE THE CHECK UP?

You may be asked to keep a bladder diary. You need to keep the diary for at least 3 days before the check up. It keeps track of how your bladder works through the day.

The bladder diary may look something like this:

Time	Amount passed	How strong was the urge to go?
6.30am	250mls	4
8.00am	150mls	3
9.00am	100mls	3
10.20am	150mls	1
12.15pm	100mls	1
1.25pm	200mls	3
2.30pm	200mls	3

The bladder diary keeps track of:

- the time you go to the toilet.
- how much urine you pass each time.
- how strong you felt the urge to empty each time.

قبل از انجام دادن معاینه طبی چکار باید بکنید؟

ممکن است از شما خواسته شود که یک یادداشت روزانه فعالیت مثانه تانرا نگهدارید. شما باید یادداشت های خود را راجع به نکات ذیل برای حد اقل 3 روز قبل از معاینه شدن تان نگهدارید. بدینترتیب شما طرز کارکرد مثانه ای تانرا در طول این مدت باید یادداشت کنید.

نکات ذیل در کتابچه یادداشت مثانه درج می گردد:

اوقات	مقدار ادرار	احساس رفتن به تشناب چقدر قوی بود؟
6:30 صبح	250 ملی لیتر	4
8:00 صبح	150 ملی لیتر	3
9:00 صبح	100 ملی لیتر	3
10:20 صبح	150 ملی لیتر	1
12:15 ظهر	100 ملی لیتر	1
1:25 بعد از ظهر	200 ملی لیتر	3
2:30 بعد از ظهر	200 ملی لیتر	3

نکات ذیل در کتابچه یادداشت مثانه درج می گردد:

- اوقات تشناب رفتن تان.
- مقدار ادرار تان در هر بار تشناب رفتن.
- هر بار چقدر فوریت به تشناب رفتن برایتان دست داده است.





How do I measure the amount of urine passed?

Put a container (like an ice cream container) in the toilet. Now sit on the toilet and relax with your feet on the floor. Pass urine into the container. Then tip the urine into a jug to measure it. Men may want to stand and pass urine directly into a measuring jug.

How do I measure urgency?

This chart shows how to use a number to describe the urge you felt.

0	No urgency.	I felt no need to empty. I emptied for other reasons.
1	Mild urgency.	I could put it off as long as needed. I had no fear of wetting myself.
2	Moderate urgency.	I could put it off for a short time. I had no fear of wetting myself.
3	Severe urgency.	I could not put it off. I had to rush to the toilet. I had fear I would wet myself.
4	Urge incontinence.	I leaked before I got to the toilet.

How do I measure leaking using a Pad Weight Test?

This test helps to work out how much urine you leak over a few days. To do this test you will need some accurate scales for weighing. You do this test by:

- weighing a dry pad in a plastic bag before you wear the pad,
- then weighing the wet pad in a plastic bag after you wear it, and
- taking the weight of the dry pad away from the weight of the wet pad.

This will show how much you have leaked because each gram equals one ml.

چطور می توانم مقدار ادرار خارج شده را اندازه کنم؟

یک ظرف (مانند یک قطی خالی آیس کریم) را در تشناب بگذارید. در وقت ادرار کردن روی سبت کمود نشسته و پاهایتان را در زمین قرار دهید و براحتی در ظرف مذکور ادرار کنید. سپس ادرار تانرا در یک جگ درجه دار جهت اندازه شدن بریزید. مردان حتی می توانند مستقیماً در داخل جگ/ظرف درجه دار ادرار نمایند.

چطور می توانم فوریت (به ادرار کردن) را اندازه کنم؟

جدول ذیل طرز استفاده از یک نمبر برای توصیف فوریتی را که احساس کردید شرح می دهد.

0	عدم فوریت	ضرورتی برای خالی کردن مثانه ام احساس نکردم. مثانه ام را بخاطر دلایل دیگر خالی کردم.
1	فوریت ملایم	می توانستم تا زمانیکه خواسته باشم ادرارم را نگهدارم. تشویش نداشتم که ادرارم تراوش کند.
2	فوریت متوسط	ادرارم را برای مدت کوتاهی به تعویق انداخته می توانستم. تشویش نداشتم که ادرارم تراوش کند.
3	فوریت شدید	ادرار کردن را به تعویق انداخته نمی باید فوراً به تشناب می رفتم. توانستم. تشویش داشتم که ادرارم را کنترل نتوانم.
4	عدم کنترل پیشاب	قبل از رسیدن به تشناب ادرارم جاری شد.

چگونه می توانم ادرار خارج شده را ذریعه بالشتک امتحان وزن (Pad Weight Test) اندازه کنم؟

این امتحان بشما کمک می کند تا بسنجید که چه مقدار ادرار تان در طی چند روز معین خارج شده است. برای انجام دادن این امتحان، شما به یک ترازوی دقیق ضرورت دارید. این امتحان را می توانید چنین انجام دهید:

- نخست بالشتک امتحان وزن را قبل از پوشیدن آن (در حالت خشکی) در داخل یک خریطه پلاستیکی گذاشته و آنرا وزن کنید،
- سپس بالشتک امتحان وزن را بعد از پوشیدن آن (در حالت تر) وزن کنید، و
- وزن بالشتک امتحان وزن خشک را از وزن بالشتک تر شده منفی نمایند.

بدینترتیب شما متوجه خواهید شد که چه مقدار ادرار کرده اید زیرا هر گرام معادل یک ملی لیتر می باشد.





Like this:

طریقه سنجش ادرار:

Wet pad	400g.
Dry pad	150g.
Weight Difference	250g.
Amount leaked =	250mls.

بالتشک امتحان تر	400 گرام
بالتشک امتحان خشک	150 گرام
تفاوت وزن	250 گرام
مقدار ادرار خارج شده =	250 ملی لیتر

WHAT WILL HAPPEN DURING THE CHECK UP?

During the check up, you will be asked about your diet, your weight, your past health and your health now. You may be asked:

- How is your flow of urine?
- How many times at night are you woken by the need to empty your bladder?
- Are you taking any medicines or vitamins? Medicines can make big changes to the way the bladder and bowel work. Make a list of ALL the medicines you take, not just those the doctor has prescribed. Note the dose you take and how often you take them. It is a good idea to take all of your medicines with you when you go for the check up.
- How much alcohol or caffeine do you drink? Drinking a lot of alcohol or caffeine-based drinks like coffee, cola or sports drinks may upset the bladder.
- Are you constipated? Constipation can mean straining to open your bowels. This puts a big load onto your pelvic floor muscles. Straining can damage the pelvic floor muscles. Constipation can also upset the bladder.
- Do you have any bowel accidents? Do you leak from your anus (back passage)? Weak pelvic floor muscles could mean you pass wind or bowel motions when you don't mean to.
- Does your bladder problem affect your sex life in any way?

Questions for women only:

- Do you have any children? Pregnancy and having babies can change bladder control.
- Are you going through menopause? Hormone changes can make bladder problems worse.

در هنگام معاینه چه اتفاق می افتد؟

- در هنگام معاینه، از شما راجع به تغذیه، وزن، سابقه صحت و صحت فعلی تان پرسش بعمل خواهد آمد. ممکن است از شما پرسان شود که:
- فوران ادرار تان چطور است؟
- چند بار در طول شب برای خالی کردن مثانه ای تان به تشناب می روید؟
- آیا شما کدام دوا یا ویتامین مصرف می کنید؟ دواها می توانند تغییرات بارزی در طرز کارکرد مثانه یا روده ها وارد کنند. یک لیست همه دواهایی را که مصرف می کنید، تهیه کنید، نه صرف دواهایی که داکتر برایتان تجویز کرده است. مقدار و دفعات مصرف دوا را بنویسید بهتر است که در وقت معاینات تان تمام دواهایی که مصرف می کنید با خود ببرید.
- چه مقدار کافین یا الکل مصرف می کنید؟ نوشیدن مقدار زیاد الکل یا نوشابه های کافین دار مانند قهوه یا نوشابه های کولا دار ممکن است روی مثانه تان تاثیر بگذارد.
- آیا شما قبض هستید؟ قبضیت می تواند شما را مجبور به زور زدن در وقت قضای حاجت کند. این امر سبب وارد کردن فشار زیادی بالای عضلات کف لگن خاصره شما می گردد. قبضیت همچنان می تواند باعث تشدید مثانه گردد.
- آیا مواد غایبه ای تان گاهی بطور غیر ارادی خارج شده است؟ آیا از مقعد تان موادی خارج می شود؟ عضلات کف لگن خاصره ای ضعیف می تواند منجر به خارج شدن باد یا مواد غایبه بطور غیر ارادی گردد.
- آیا مشکل مثانه ای تان باعث بروز مشکلات جنسی شما گردیده است؟

سوالات مخصوص خانمها:

- آیا شما کدام طفل دارید؟ حاملگی و ولادت اطفال می تواند کنترل مثانه را تغییر دهد.
- آیا شما در دوران یائسه گی قرار دارید؟ تغییرات هورمونی می تواند مشکل مثانه را بدتر سازد.





Some of the tests that could be used for your bladder control check up include:

- a physical check (if you say this is okay).
- Urine sample may be taken for testing.
- Blood test may be taken for diabetes or prostate problems.
- an x-ray or ultrasound.
- Urodynamics test is a special check to show how your bladder works.

Remember

No matter what type of test you are asked to have done, you can ask:

- Who will do it?
- How will it be done?
- How will it help?

SEEK HELP

You are not alone. Poor bladder and bowel control can be cured or better managed with the right treatment. If you do nothing, it might get worse.

Phone expert advisors on the National Continence Helpline for free:

- advice;
- resources; and
- information about local services

1800 33 00 66 *
(8am – 8pm Monday to Friday AEST)

To arrange for an interpreter through the Telephone Interpreter Service (TIS), phone 13 14 50 Monday to Friday and ask for the National Continence Helpline. Information in other languages is also available from continence.org.au/other-languages

For more information:

- continence.org.au
- pelvicfloorfirst.org.au
- bladderbowel.gov.au

* Calls from mobiles are charged at applicable rates.

بعضی از آزمایش‌ها نیکه برای معاینه کنترل مثانه ای تان بکار رفته می‌تواند شامل نکات ذیل می‌باشد:

- یک معاینه بدنی (اگر شما موافقت داشته باشید).
- ممکن است نمونه ادرار تان برای تجزیه لابراتواری گرفته شود.
- ممکن است نمونه خون تان برای تشخیص مرض شکر یا مشکلات پروستات گرفته شود.
- یک عکسبرداری یا سونوگرافی.
- معاینه سونوگرافی ممکن است انجام یابد در صورتیکه معلومات بیشتر راجع به طرز کارکرد مثانه تان لازم باشد.

بخاطر داشته باشید

علی‌الرغم اینکه چگونه معاینات باید بالای شما انجام یابد، شما می‌توانید بپرسید که:

- چه شخصی معاینه را اجرا می‌کند؟
- معاینه چگونه انجام می‌شود؟
- این معاینه چه مفادی دارد؟

در جستجوی کمک باشید

شما تنها نیستند. کنترل ضعیف مثانه و روده‌ها از طریق تداوی درست قابل‌معالجه یا اداره می‌باشد. اگر هیچ اقدامی نکنید، ممکن است حالت تان وخیم‌تر شود.

مشاورین اهل‌خبره تلفونی National Continence Helpline خدمات رایگان ذیل را ارائه می‌دارند:

- مشورت‌دهی؛
- منابع؛ و
- معلومات راجع به خدمات محلی

شماره تماس: 1800 33 00 66*

اوقات: (8 صبح الی 8 شب، دوشنبه الی جمعه بوقت استندرد شرقی)

برای دریافت یک ترجمان به لسان خودتان از خدمات تلفونی شفاهی و کتبی (TIS)، به تلفون شماره 13 14 50 بروز‌های دوشنبه الی جمعه زنگ بزنید و تقاضا کنید که شما را با National Continence Helpline وصل نمایند. معلومات به لسان‌های دیگر در ویب‌سایت continence.org.au/other-languages نیز موجود است.

برای کسب معلومات بیشتر:

- continence.org.au
- pelvicfloorfirst.org.au
- bladderbowel.gov.au

* مکالمات از تلفون‌های موبایل به نرخ بلندتر تمام می‌شود.

