



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.

ادرار تعداد زیادی از زنان در موقع سرفه کردن، عطسه زدن یا ورزش تراوش می کند (این امر بنام عدم نگهداری پیشاب ناشی از فشار یاد می شود). درحالیکه طرق معالجه مختلف وجود دارد که باید نخست عملی گردند، اما بعضی زنان ممکن است نیاز به عملیات شدن داشته باشند.

چه چیز باعث ایجاد مشکل کنترل مثانه می گردد؟

مشکلات کنترل مثانه عمدتاً توسط صدمه دیدن عضلات کف لگن خاصره و انساج استوار نگهدارنده آن ایجاد می گردد.

کف لگن خاصره از لایه های عضلاتی و غیره انساج تشکیل شده است. این لایه ها مانند یک جالی توری در اطراف مثانه و مهبل از دمغوزه در قسمت عقبی بدن الی استخوان شرمگاه در قسمت جلویی بدن امتداد دارد. عضلات کف لگن خاصره یک سلسله وظایف ذیل را انجام می دهد:

- در قسمت بسته شدن مثانه، مهبل و مقعد کمک می کند؛ و
- کمک می کند که مثانه، رحم و روده ها سر جای شان استوار باقی بمانند.

شما می توانید معلومات بیشتر را راجع به عضلات کف لگن خاصره در ورقه معلوماتی «از هر سه زن یک نفر آن که گاهی ولادت کرده، خود را تر می کنند» پیدا کنید. مشکلات کنترل مثانه می تواند زمانی ظهور کند که عضلات کف لگن خاصره توسط عوامل ذیل ضعیف گردند:

- عدم فعال نگهداشتن عضلات؛
- حامله بودن و ولادت کردن؛
- قبضیت؛
- اضافه وزنی؛
- بلند کردن اشیای سنگین؛
- سرفه های طولی المدت (مانند سرفه اشخاص سگرت کش یا نفس تنگ)؛ یا
- کبر سن.

چطور میتوان مشکلات کنترل مثانه را معالجه کرد؟

خبرخوش اینست که اکثر زنان می توانند عضلات کف لگن خاصره خویشرا از طریق تمرین تقویت بخشند. ورقه معلوماتی "تمرین عضلات کف لگن خاصره برای زنان" شما را در این زمینه رهنمایی می کند. داکتر، فزیوتراپست یا نرس نگهداری پیشاب تان نیز می تواند شما را کمک کند.





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?

چه زمان عملیات ضروریست؟

برای یکتعداد کمی از زنان روش های ساده تقویت کنترل عضلات کف لگن خاصره ممکن است مفید واقع نشود، و تراوش ادرار زندگی روزمره شانرا طاقت فرسا سازد. در چنین موارد، عملیات ممکن است ضروری باشد. عملیات نباید هیچوقت انتخاب اول باشد. همه عملیات ها خطرات احتمالی خود را دارند. شما باید با جراح خویش راجع به این خطرات احتمالی صحبت کنید.

چه موضوعاتی را باید از جراح تان بپرسید؟

قبل از قبول نمودن عملیات، باید راجع به جزئیات عملیات بطور مفصل با جراح تان صحبت کنید. لست سوالاتی را که می خواهید بپرسید از قبل ترتیب کنید. این لست می تواند شامل موضوعات ذیل باشد:

- چرا جراح این روش عملیات را برایتان انتخاب کرده است؛
- این عملیات چقدر برایتان مفید واقع خواهد شد؛
- عملیات چگونه انجام می شود و جزئیات آن چه است؛
- آیا احتمال بروز کدام مشکلات موجود است (کوتاه مدت یا دراز مدت)؛
- چه نوع علائم عملیات روی جلد باقی خواهد ماند، چه نوع درد خواهد داشت؛
- برای چه مدت باید رخصتی مریضی بگیرم؛
- مصارف عملیات چه مبلغ خواهد بود؛ و
- تأثیرات عملیات برای چه مدت دوام خواهد داشت؟



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 or continence.org.au/other-languages

* Calls from mobile telephones are charged at applicable rates.

کمک بخواهید

نرس های باتجربه موجود اند اگر شما با Helpline به تلفون رایگان 1800 33 00 66 (بروز های دوشنبه الی جمعه بین ساعات 8 صبح الی 8 شب بوقت استندرد آسترالیای شرقی) زنگ بزنید:

- معلومات؛
- مشورت؛ و
- نشریه ها. را بصورت رایگان بدست می آورید.

اگر شما در قسمت صحبت کردن یا دانستن لسان انگلیسی مشکلات دارید، می توانید به لین کمک رسانی رایگان خدمات ترجمانی شفاهی به تلفون شماره 13 14 50 تماس بگیرید. تلفون به انگلیسی جواب داده خواهد شد، لهذا لطفاً لسان مورد ضرورت تانرا بگوئید و منتظر بمانید. سپس شما با یک ترجمان به لسان خودتان وصل خواهید شد. برای ترجمان بگوئید که می خواهید با National Continence Helpline به تلفون شماره 1800 33 00 66 صحبت کنید. منتظر بمانید و بعد از وصل شدن ترجمان شما را در قسمت مشورت گرفتن از یک نرس نگهداری پیشاب کمک خواهد نمود. تمام مکالمات کاملاً محرمانه باقی خواهد ماند.

از ویب سایت های bladderbowel.gov.au یا continence.org.au/other-languages دیدن نمائید.

* مکالمات از تلفون های موبایل طبق نرخ های معینه تمام می شود.

