



### WHAT IS OVERACTIVE BLADDER?

The bladder is a muscle which contracts to empty the bladder when it is full and you are ready to empty. An overactive bladder means the bladder contracts before it is full. It can sometimes contract when you are not ready. You might go to the toilet often and find it hard to hold on until you get there. At times you may leak urine on the way to the toilet.

### WHAT CAUSES OVERACTIVE BLADDER?

Poor bladder control may be due to health problems, such as:

- stroke.
- having an enlarged prostate gland.
- Parkinson's disease.

An overactive bladder can be due to poor bladder habits over a long time.

For some people the cause is unknown.

### WHAT ARE NORMAL BLADDER HABITS?

It is normal to:

- empty your bladder when you get out of bed in the morning.
- empty your bladder about 4 to 6 times through the day.
- empty your bladder before you go to bed at night.

A healthy bladder holds about 1.5 to 2 cups of urine. This is equal to 300 – 400mls. Your bladder holds this much during the day. It holds more during the night, before you feel the need to pass urine.

This pattern may change in older people. Older people may make more urine at night. This means they may have to pass more urine through the night than they do in the day.

### مثانه فزون کار چه است؟

مثانه یک عضله ای است که در زمان پُر شدن منقبض می شود تا ادرار از آن تخلیه گردد. یک مثانه فزون کار بدان معناست که عضلات مثانه قبل از پُر شدن آن منقبض می شود. بعضی اوقات زمانیکه شما آماده نیستید مثانه منقبض می شود که در نتیجه ممکن است شما دفعات بیشتری باید به تشناب بروید و برایتان مشکل می باشد که ادرار تانرا الی رسیدن به تشناب نگهدارید. بعضی اوقات، ممکن است در حین رفتن بسوی تشناب، کمی از ادرار تان تراوش کند.

### چه چیزی باعث فزون کاری مثانه می گردد؟

- کنترول ضعیف مثانه ممکن است ناشی از مشکلات صحتی مثل موارد ذیل باشد:
- سکنه مغزی.
  - داشتن یک غده پروستات بزرگ.
  - بیماری پارکنسون.

عادات ضعیف مثانه برای مدت طولانی می تواند منجر به بروز فزون کاری مثانه گردد.

در بعضی اشخاص علت آن معلوم نیست.

### عادات عادی مثانه کدام ها اند؟

- عادات عادی مثانه قرار ذیل اند:
- خالی کردن مثانه در زمان بیدار شدن از خواب در هنگام صبح.
  - خالی کردن مثانه بین 4 الی 6 مرتبه در طول روز.
  - خالی کردن مثانه قبل از رفتن به بستر در وقت خوابیدن.

یک مثانه سالم می تواند 1.5 الی 2 گیلان ادرار را در خود نگهدارد که معادل 300 الی 400 ملی لیتر می باشد. مثانه شما این مقدار مایع را در طول روز نگهداری کرده می تواند. در طول شب مثانه می تواند مقدار بیشتر مایعات را قبل از اینکه احساس ادرار کردن برایتان دست دهد، نگهدارد.

این روند ممکن است در زمان کبر سن تان تغییر کند. اشخاص مسن ممکن اند در طول شب بیشتر ادرار کنند. این بدان معناست که ایشان ممکن است مجبور باشند که دفعات بیشتری در هنگام شب نسبت به روز ادرار نمایند.





### WHAT IS BLADDER TRAINING?

The aim of bladder training is to improve symptoms of overactive bladder. Bladder training teaches you how to hold more urine in your bladder without feelings of urgency. Visit your doctor, a continence nurse advisor or continence physiotherapist if you have some problems with bladder control. They could start you on a bladder training program. If you do nothing about your problem, it may get worse.

### WHAT IS IN A BLADDER TRAINING PROGRAM?

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

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.

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

### 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.

### تمرین مثانه چه است؟

هدف تمرین مثانه عبارت از تقویت بخشیدن علایم مثانه فزون کار می باشد. تمرین مثانه بشما می آموزد که چگونه مقدار بیشتر ادرار را در مثانه ای تان نگهدارید بدون اینکه فوریت ادرار کردن برایتان دست دهد. در صورت داشتن هرگونه ناراحتی کنترل مثانه، با داکتر تان، یک نرس مشاور کنترل پیشاب یا فزیوتراپست کنترل پیشاب مشورت کنید. ایشان می توانند یک پروگرام تمرین مناسب مثانه را برایتان تجویز کنند. اگر هیچ اقدامی راجع به مشکل تان نکنید، ممکن است وضعیت تان وخیم تر شود.

### یک پروگرام تمرین مثانه شامل چه چیزها می باشد؟

ممکن است از شما خواسته شود که یک یادداشت روزانه فعالیت مثانه تانرا نگهدارید. شما باید حد اقل برای مدت سه روز اینکار را انجام دهید. بدینترتیب شما طرز کارکرد مثانه ای تانرا در طول این مدت باید یادداشت کنید.

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.

یادداشت مثانه نمونه ممکن است چیزی شبیه به این باشد:

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

### 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 سیت کمود نشسته و پاهایتان را در زمین قرار دهید و براحتی در ظرف مذکور ادرار کنید. سپس ادرار تانرا در یک جک درجه دار جهت اندازه شدن بریزید. مردان حتی می توانند مستقیماً در داخل جک/ظرف درجه دار ادرار نمایند.





### 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.

Like this:

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

### 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 نریعه بالشتک امتحان وزن (Pad Weight Test) اندازه کنم؟

این امتحان بشما کمک می کند تا بسنجید که چه مقدار ادرار تان 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 نمایید.

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

طریقه سنجش ادرار:

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





### WHO CAN HELP WITH YOUR BLADDER TRAINING PROGRAM?

A doctor, continence nurse advisor or continence physiotherapist can get the best results for you. They will work out a program to suit you.

Some of these continence health professionals may be in a private practice clinic. Others work in clinics in your local community health service. They also work in public hospital clinics. The National Continence Helpline 1800 33 00 66 can help you find your local continence clinic.

### HOW LONG WILL IT TAKE?

Most bladder training programs take about 3 months. You may have regular meetings with your continence nurse advisor or continence physiotherapist. They will teach you ways to hold on for longer. This will mean you can hold more urine in your bladder.

### SOME HELPFUL THINGS YOU WILL LEARN FROM THE PROGRAM

#### Pelvic Floor Muscle Training

The continence physiotherapist or continence nurse advisor will teach you how to use your pelvic floor muscles. These muscles support your bladder and urethra. The urethra is the tube that carries urine from the bladder to the outside. Strong pelvic floor muscles help to hold back the strong urge to pass urine. This will help you hold on until you reach the toilet.

#### Good Bladder Habits

It is normal to consume between 1.5 – 2 litres of fluid per day unless your doctor says this is not okay. This way your bladder will slowly learn to stretch to hold more urine. You need to keep track of how much you drink each day. To do this you will need to know how much your cup or mug holds. Cups can hold from 120 to 180mls whereas mugs can hold 280 to 300mls or more.

### چه کسانی می توانند شما را در قسمت پروگرام تمرین مثانه ای تان کمک کنند؟

یک داکتر، نرس مشاور کنترلر پیشاب یا فزیوتراپست کنترلر پیشاب می تواند بهترین مشورت و کمک را بشما ارائه کند. آنها پروگرامی را که مناسب شما است ترتیب خواهند داد.

بعضی از این متخصصین صحتی کنترلر پیشاب ممکن است کلینیک های شخصی داشته باشند و بعضی دیگرشان در کلینیک های دولتی خدمات عامه کار نمایند. ایشان همچنان در کلینیک های شفاخانه های عامه ایفای وظیفه دارند. لین معلوماتی ملی کنترلر پیشاب به تلفون شماره 1800 33 00 66 می تواند شما را در قسمت یافتن کلینیک محل تان کمک کند.

### چه مدت طول خواهد کشید؟

اکثر پروگرام های تمرین مثانه در حدود 3 ماه طول می کشند. شما ممکن است با نرس مشاور کنترلر پیشاب یا فزیوتراپست کنترلر پیشاب تان در جلسات منظمی ملاقات کنید. ایشان برای شما روش های نگهداری ادرار را برای مدت طولانی تر آموزش می دهند. این بدان معنی است که شما بتوانید ادرار بیشتر را در مثانه ای تان نگهدارید.

### بعضی نکات مفیدی که از این پروگرام یاد می گیرید

#### تمرین عضلات لگن خاصره

نرس کنترلر پیشاب یا فزیوتراپست کنترلر پیشاب برایتان خواهد آموخت که چگونه عضلات لگن خاصره ای تانرا بکار برید. اینعضلات مثانه و مجرای پیشاب تانرا حمایت می کنند. مجرای پیشاب یک لوله ایست که ادرار را از مثانه بخارج انتقال می دهد. عضلات قوی کف لگن خاصره کمک می کند تا فوریت ادرار کردن را به تاخیر اندازید. این امر شما را کمک می کند تا رسیدن به تشناب ادرار تانرا کنترلر کرده بتوانید.

#### عادات خوب مثانه

نوشیدن 1.5 الی 2 لیتر مایعات در روز یک امر عادی است مگر اینکه داکتر تان طور دیگری هدایت داده باشد. بدینترتیب مثانه ای شما بتدریج عادت می کند که منبسط شده و ادرار بیشتری را در خود نگهدارد. شما باید یادداشت کنید که روزانه چقدر مایعات نوشیده اید. برای انجام دادن اینکار، شما باید ظرفیت گیللاس یا جک تانرا بدانید. گیللاس ها معمولاً دارای ظرفیت 120 الی 180 لیتر و جک ها 280 الی 300 لیتر مایعات یا کمی بیشتر می باشند.





Avoid drinking fizzy drinks or drinks with caffeine. These can upset the bladder and make it harder for you to hold on. There is some caffeine in chocolate, tea and coffee. There is more caffeine in cola and sports drinks. It is best to avoid drinking these.

You will learn which drinks to choose so your bladder will not be upset.

### Good Bowel Habits

You will also learn how constipation and straining to pass a bowel motion can stretch your pelvic floor muscles. Avoid constipation as this also causes poor bladder control. Eat at least 2 pieces of fruit and 5 serves of vegetables daily. Eat high fibre bread as well.

### WILL THERE BE SETBACKS?

Do not be worried by small day to day changes in your bladder control. These are normal. Anyone on a bladder training program can have setbacks, when your symptoms may seem worse. This may happen when:

- you have a bladder infection (see your doctor right away).
- you are tired or run down.
- you are worried or stressed.
- the weather is wet, windy or cold.
- you are ill (such as a cold or the flu).
- you are a menstruating woman.

If set-backs do happen, do not lose heart. Stay positive and keep trying.

از نوشیدن نوشابه های گازدار و کافین دار خودداری کنید زیرا مثانه را تحریک نموده و در نتیجه نگهداشتن ادرار را برایتان مشکل تر می سازد. چاکلیت، چای و قهوه حاوی مقداری کافین می باشند. میزان کافین در کولا ها و نوشابه های ورزشی بیشتر می باشد لهذا بهتر است که از نوشیدن آنها خودداری کنید.

شما خواهید آموخت که چه نوع نوشابه ها را انتخاب کنید تا مثانه ای تانرا اذیت نکند.

### عادات خوب روده ها

شما خواهید آموخت که قیضیت و زور زدن در هنگام قضای حاجت چقدر عضلات کف لگن خاصره ای تانرا منقبض می کند. از قیضیت خودداری کنید زیرا باعث تضعیف کنترل مثانه می گردد. روزانه حد اقل 2 عدد میوه و 5 خوراک سبزیجات صرف کنید. همچنان از نان خشک سبوس دار استفاده نمائید.

### آیا وضع عقب گرد خواهد کرد؟

از تغییرات کوچک روزمره در کنترل مثانه ای تان تشویش نکنید. این یک امر عادی است. هر شخص مشمول پروگرام تمرین مثانه در زمان تشدید علایم اش می تواند احساس عقب گرد مؤقت کند. این امر ممکن است زمانی اتفاق افتد که:

- شما دچار عفونت مثانه گردید (فوراً نزد داکتر تان مراجعه کنید).
- شما خسته یا ذله شوید.
- شما تشویش کنید یا پریشان باشید.
- هوا مرطوب، خشک یا سرد باشد.
- شما مریض باشید (مانند ریزش یا انفلونزا).
- شما یک خانم حائضه (قاعدہ) باشید.

اگر عقب گردی صورت گیرد، ناامید نشوید. مثبت فکر کنید و کوشش تانرا ادامه دهید.





### 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](http://continence.org.au/other-languages)

For more information:

- [continence.org.au](http://continence.org.au)
- [pelvicfloorfirst.org.au](http://pelvicfloorfirst.org.au)
- [bladderbowel.gov.au](http://bladderbowel.gov.au)

\* Calls from mobiles are charged at applicable rates.

### در جستجوی کمک باشید

شما تنها نیستید. کنترل ضعیف مثانه و روده ها از طریق تداوی درست قابل معالجه یا اداره می باشد. اگر هیچ اقدامی نکنید، ممکن است حالت تان وخیم تر شود.

مشاورین اهل خبره تیلیفونی National Continence Helpline خدمات رایگان ذیل را ارائه می دارند:

- مشورت دهی؛
- 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 تیلیفونی شفاهی و کتبی (TIS)، به تیلیفون شماره 13 14 50 بروز های دوشنبه الی جمعه زنگ بزنید و تقاضا کنید که شما را با National Continence Helpline وصل نمایند. معلومات به لسان های دیگر در ویب سایت [continence.org.au/other-languages](http://continence.org.au/other-languages) نیز موجود است.

برای کسب معلومات بیشتر:

- [continence.org.au](http://continence.org.au)
- [pelvicfloorfirst.org.au](http://pelvicfloorfirst.org.au)
- [bladderbowel.gov.au](http://bladderbowel.gov.au)

\* مکالمات از تیلیفون های موبایل به نرخ بلندتر تمام می شود.

