



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.

Πολλές γυναίκες διαρρέουν ούρα ή βρέχουν τους εαυτούς τους όταν βήχουν, φταρνίζονται ή γυμνάζονται (αυτό ονομάζεται ακράτεια μυϊκής υπερέντασης). Ενώ υπάρχουν πολλές αγωγές που μπορείτε να δοκιμάσετε πρώτα, μερικές γυναίκες χρειάζονται να κάνουν χειρουργική επέμβαση για αυτό το πρόβλημα.

## ΤΙ ΠΡΟΚΑΛΕΙ ΤΑ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΕΛΕΓΧΟΥ ΤΗΣ ΚΥΣΤΗΣ;

Τα προβλήματα ελέγχου της κύστης προκαλούνται κυρίως από βλάβη στους μυς του πυελικού εδάφους και στους ιστούς που τους στηρίζουν.

Το έδαφος της πυέλου (η βάση της λεκάνης) αποτελείται από στρώματα μυών και άλλων ιστών. Τα στρώματα αυτά είναι τεντωμένα σαν ένα κρεμαστό κρεβάτι γύρω από την κύστη και τον κόλπο από τον κόκκυγα (το κόκαλο της ουράς) στο πίσω μέρος και το ηβικόν οστόύν μπροστά. Οι μυς του πυελικού εδάφους κάνουν διάφορα πράγματα, όπως:

- βοηθούν στο κλείσιμο της κύστης, του κόλπου (το άνοιγμα μπροστά) και του πρωκτού (το άνοιγμα πίσω)· και
- βοηθούν να συγκρατούν την κύστη, τη μήτρα και τα έντερα στην κανονική τους θέση.

Μπορείτε να μάθετε περισσότερα σχετικά με τους μυς του πυελικού εδάφους στο φυλλάδιο «Μια Στις Τρεις Γυναίκες Που Έκαναν Ποτέ Παιδί Βρέχονται». Τα προβλήματα ελέγχου της κύστης μπορούν να αρχίσουν όταν οι μυς του πυελικού εδάφους εξασθενίσουν από:

- το να μη διατηρείτε τους μυς ενεργούς·
- την περίοδο της εγκυμοσύνης και γέννας·
- τη δυσκοιλιότητα·
- τη παχυσαρκία·
- το σήκωμα βαριών αντικειμένων·
- βήξιμο που διαρκεί για μεγάλο χρονικό (όπως ο βήχας του καπνιστή, βρογχίτιδα ή άσθμα)· και
- τη γήρανση.

## ΠΩΣ ΜΠΟΡΟΥΝ ΝΑ ΘΕΡΑΠΕΥΤΟΥΝ ΤΑ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΤΟΥ ΕΛΕΓΧΟΥ ΤΗΣ ΚΥΣΤΗΣ;

Τα καλά νέα είναι ότι οι περισσότερες γυναίκες μπορούν να έχουν καλό έλεγχο της κύστης τους με το να κάνουν τους μυς του πυελικού εδάφους δυνατότερους με την εκγύμναση. Το φυλλάδιο «Εκγύμναση των Μυών του Πυελικού Εδάφους για Γυναίκες» σας λέει με ποιο τρόπο. Ο γιατρός σας, ο φυσιοθεραπευτής, ή η σύμβουλος νοσοκόμα για την εγκράτεια μπορούν επίσης να βοηθήσουν.





## 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?

## ΠΟΤΕ ΧΡΕΙΑΖΕΤΑΙ ΝΑ ΓΙΝΕΙ ΧΕΙΡΟΥΡΓΙΚΗ ΕΠΕΜΒΑΣΗ;

Για έναν μικρό αριθμό γυναικών, οι πιο απλές μέθοδοι μπορεί να αποτύχουν στο να βοηθήσουν στον έλεγχο της κύστης, και η διαρροή ούρων μπορεί να κάνει τη καθημερινή τους ζωή δύσκολη. Σε αυτές τις περιπτώσεις μπορεί να χρειαστεί χειρουργική επέμβαση. Η χειρουργική επέμβαση δεν πρέπει ποτέ να είναι η πρώτη επιλογή. Όλες οι χειρουργικές επεμβάσεις εγκυμονούν κινδύνους. Θα πρέπει να συζητήσετε τους κινδύνους αυτούς με το χειρουργό σας.

## ΤΙ ΘΑ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΡΩΤΗΣΕΤΕ ΤΟ ΧΕΙΡΟΥΡΓΟ ΣΑΣ;

Η ιατρική επιστήμη συνεχίζει την έρευνα για την ανεύρεση τρόπων αγωγής της ακράτειας. Θα περάσει όμως κάποιος χρόνος μέχρι να μάθουμε αν οι νέες αγωγές που αναπτύσσονται θα είναι χρήσιμες.

- γιατί έχει διαλέξει για σας αυτό τον τύπο της χειρουργικής επέμβασης;
- πόσο καλά θα λειτουργήσει;
- ποιες είναι οι λεπτομέρειες της χειρουργικής επέμβασης;
- ποια είναι τα προβλήματα που θα μπορούσαν να παρουσιαστούν, τόσο σε μικρό όσο και σε μεγάλο χρονικό διάστημα;
- τι είδος ουλής θα αφήσει, τι είδος πόνου θα έχετε,
- πόση άδεια από την εργασία σας θα χρειαστεί να πάρετε;
- πόσο θα κοστίσει; και
- για πόσο καιρό θα διαρκέσουν οι παρενέργειες;



## 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.

## ΖΗΤΗΣΤΕ ΒΟΗΘΕΙΑ

Ειδικευμένες νοσοκόμες είναι διαθέσιμες αν καλέσετε την Εθνική Γραμμή Βοήθειας για την Ακράτεια στο 1800 33 00 66.\* (Δευτέρα έως Παρασκευή, μεταξύ 8.00π.μ. και 8.00μ.μ Κανονική Ώρα Ανατολικής Αυστραλίας) για δωρεάν:

- Πληροφορίες;
- Συμβουλές; και
- Φυλλάδια.

Αν έχετε δυσκολία στην ομιλία ή την κατανόηση των Αγγλικών μπορεί να έχετε πρόσβαση στη Γραμμή Βοήθειας μέσω της δωρεάν Τηλεφωνικής Υπηρεσίας Διερμηνέων στο 13 14 50. Το τηλέφωνο θα απαντηθεί στα Αγγλικά, γι αυτό παρακαλούμε καθορίστε τη γλώσσα που μιλάτε και περιμένετε στο ακουστικό σας. Θα σας συνδέσουν με διερμηνέα που μιλά τη γλώσσα σας. Να πείτε του διερμηνέα ότι θέλετε να καλέσετε την Εθνική Γραμμή Βοήθειας για την Ακράτεια στο 1800 33 00 66. Περιμένετε στο τηλέφωνο για να συνδεθείτε και ο διερμηνέας θα σας βοηθήσει να μιλήσετε με τη σύμβουλο νοσοκόμο για την ακράτεια. Όλες οι κλήσεις είναι εχέμυθης φύσης.

Επισκεφτείτε το [bladderbowel.gov.au](http://bladderbowel.gov.au) ή το [continence.org.au/other-languages](http://continence.org.au/other-languages)

\* Οι κλήσεις από κινητά τηλέφωνα χρεώνονται με τις ισχύουσες τιμές.