An Australian Government Initiative

GOOD BLADDER HABITS FOR EVERYONE

सभी के लिए अच्छी मूत्राशय आदतें

GOOD BLADDER HABITS CAN HELP IMPROVE BLADDER CONTROL

You need good bladder habits for a healthy life.

Poor bladder habits can lead to poor bladder control, and even wetting yourself. Here are some easy steps that everyone can take to keep a healthy bladder.

HINTS TO KEEP YOUR BLADDER HEALTHY

Step 1 – Use good toilet habits

- It is normal to go to the toilet 4 to 8 times a day and no more than twice a night.
- Don't get into the habit of going to the toilet "just in case." Try to go to the toilet only when your bladder is full and you need to go. (Going to the toilet before you go to bed is fine).
- Take your time so that your bladder can empty. If you rush, and do not empty your bladder fully, over time, you could get a bladder infection.
- Women should sit to go to the toilet. Do not hover over the toilet seat.

Step 2 – Keep good bowel habits

- Eat lots of fruits and vegetables and stay active to keep your bowels regular.
- Do not strain when using your bowels as this can weaken your pelvic floor muscles (the muscles that help your bladder and bowel control).

Step 3 – Drink plenty of water

- Drink 1.5 - 2 litres of fluid each day unless your doctor says this is not okay.
- Cut down on how much caffeine and alcohol you drink. These may upset your bladder. Do not drink too much coffee, tea or cola. Instant coffee has less caffeine than brewed coffee. Tea has less caffeine than coffee.

अच्छी मूत्राशय आदतें मूत्राशय पर नियंत्रण करने में सुधार ला सकती हैं

आपको एक स्वस्थ जीवन के लिए अच्छी मूत्राशय आदतों की आवश्यकता है।

खराब मूत्राशय आदतों से मूत्राशय पर नियंत्रण बिगड़ सकता है, और यहाँ तक कि आप स्वयं को गीला भी कर सकते/सकती हैं। यहाँ हर किसी के लिए कुछ आसान उपाय दिए गए हैं, जिससे वे मूत्राशय को स्वस्थ रख सकते हैं।

अपने मूत्राशय को स्वस्थ रखने के लिए संकेत

चरण 1 - अच्छी शौचालय आदतों का पालन करें

- शौचालय के लिए दिन में 4 से 8 बार और रात में दो बार से अधिक नहीं जाना सामान्य बात है।
- "कहीं कोई दुर्घटना न हो जाए" - इसके लिए शौचालय जाने की आदत न बनाएँ। शौचालय जाने की कोशिश तभी करें जब आपका मूत्राशय भरा हुआ हो और आपको जाने की आवश्यकता हो। (रात में सोने से पहले शौचालय जाना सामान्य बात है)।
- अपने मूत्राशय को खाली करने के लिए अपना समय लें। यदि आप जल्दबाजी करते/करती हैं और अपने मूत्राशय को पूरा खाली नहीं करते/करती हैं, तो समय के साथ आप मूत्राशय संक्रमण से ग्रस्त हो सकते/सकती हैं।
- महिलाओं को शौचालय में जाने पर बैठना चाहिए। टॉयलेट सीट पर बिना बैठे ऊपर से शौच न करें।

चरण 2 – आँत्र की अच्छी आदतें रखें

- फल और सब्जियाँ बहुतायत में खाएँ और अपनी आँत्र को नियमित रखने के लिए सक्रिय बने रहें।
- आंत्र से शौच करते समय दबाव न डालें क्योंकि यह आपके पेल्विक फ्लोर की माँस-पेशियों (मूत्राशय और आँत्र पर नियंत्रण में मदद करने वाली माँस-पेशियों) को कमजोर कर सकता है।

चरण 3 – बहुतायत में पानी पीएँ

- हरेक दिन 1.5 - 2 लीटर तरल-पदार्थ पीएँ, जब तक आपका डॉक्टर यह नहीं कहता है कि यह ठीक नहीं है
- अपनी कैफीन और शराब पीने की मात्रा को कम करें। ये आपके मूत्राशय के लिए गड़बड़ी पैदा कर सकते हैं। बहुत अधिक कॉफी, चाय या कोला न पीएँ। पिसी हुई कॉफी की तुलना में इंस्टेंट कॉफी में कैफीन की मात्रा कम होती है। चाय में कॉफी से कम कैफीन होती है।

Step 4 – Look after your pelvic floor muscles

- Keep your pelvic floor muscles strong with pelvic floor muscle training.
- You can get a Pelvic Floor Muscle Training leaflet for Men, or for Women.
- See your doctor, physiotherapist or continence nurse to check that you are training your muscles the right way.

Step 5 – Seek help from your doctor, physiotherapist or continence nurse if you:

- wet yourself, even a few drops, when you cough, sneeze, laugh, stand, lift or do sports or other activity;
- have an urgent need to pass urine, have a strong feeling of not being able to hold on, or often don't get to the toilet in time;
- pass small amounts of urine, often and regularly. That is more than 8 times per day in small amounts (less than about what a tea cup holds);
- have to get up more than twice in the night to pass urine;
- wet the bed over the age of five years;
- have trouble starting your stream of urine, or have a stream that stops and starts instead of a smooth flow;
- strain to pass urine;
- feel that your bladder is not empty when you have passed urine;
- have burning or pain while passing urine;
- have to give up things you enjoy like walking, aerobics or dancing because of poor bladder or bowel control; or
- have any change in your regular bladder habits that you are worried about.

चरण 4 – अपने पेल्विक फ्लोर की माँस-पेशियों का ध्यान रखें

- पेल्विक फ्लोर माँस-पेशी प्रशिक्षण के माध्यम से अपने पेल्विक फ्लोर की माँस-पेशियों को मजबूत बनाए रखें।
- आप पुरुषों या महिलाओं के लिए एक पेल्विक फ्लोर माँस-पेशी प्रशिक्षण पत्रक प्राप्त कर सकते/सकती हैं।
- इस बात की जाँच करने के लिए अपने डॉक्टर, फिजियोथेरेपिस्ट या कॉन्टिनेंस नर्स से मुलाकात करें कि आप आप अपनी माँस-पेशियों का सही तरीके से प्रशिक्षण कर रहे/रही हैं।

चरण 5 – यदि आप निम्नलिखित से ग्रस्त होते/होती हैं, तो अपने डॉक्टर, फिजियोथेरेपिस्ट या कॉन्टिनेंस नर्स से सहायता लें:

- जब आपको खांसी, छींक या हँसी आती है या आप खड़े होते/होती हैं, कुछ उठाते/उठाती हैं, खेलों में भाग लेते/लेती हैं या कुछ अन्य गतिविधियाँ करते/करती हैं, तो आपको गीलापन होता है, चाहे कुछ ही बूँद क्यों न हो;
- मूत्र-त्याग करने की तत्काल आवश्यकता महसूस होती है, रोक पाने में असफल होने का भय होता है, या आप अक्सर समय पर शौचालय पहुँचने में असफल रहते/रहती हैं;
- अक्सर और नियमित रूप से मूत्र की थोड़ी-थोड़ी मात्रा का त्याग करते/करती हैं। यह दिन में 8 से अधिक बार थोड़ी-थोड़ी मात्रा में होता है (एक चाय के कप से कम मात्रा);
- मूत्र-त्याग करने के लिए रात में दो बार से अधिक उठना पड़ता है;
- पांच साल की उम्र से अधिक में बिस्तर को गीला करते/करती हैं;
- अपनी मूत्र की धारा शुरू करने में परेशानी होती है, या धारा प्रवाहित होने के बजाय रुक-रुक कर फिर शुरू होती है;
- मूत्र-त्याग के लिए दबाव डालते/डालती हैं
- मूत्र-त्याग करने के बाद आपको ऐसा लगता है कि आपका मूत्राशय खाली नहीं हुआ है;
- मूत्र-त्याग करते समय जलन या दर्द होता है;
- खराब मूत्राशय या आँत्र के नियंत्रण के कारण घूमने, एरोबिक्स या नृत्य करने जैसी आनंदमय चीजों का त्याग करना पड़ता है; या
- आपकी नियमित मूत्राशय आदतों में कोई बदलाव आता है जिसके बारे में आप चिंतित हैं।

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.

सहायता के लिए पूछें

यदि आप नि:शुल्क 1800 33 00 66* (सोमवार से शुक्रवार 8:00 बजे सुबह से लेकर 8:00 बजे रात के बीच, ऑस्ट्रेलियाई पूर्वी मानक समय) पर National Continence Helpline को कॉल करें, तो प्रशिक्षित नर्सें उपलब्ध हैं:

- जानकारी;
- सलाह; और
- पत्रक।

यदि आपको अंग्रेज़ी बोलने या समझने में कठिनाई होती है, तो आप 13 14 50 पर नि:शुल्क टेलीफोन दुभाषिया सेवा के माध्यम से हेल्पलाइन का उपयोग कर सकते/सकती हैं। फोन का उत्तर अंग्रेज़ी में दिया जाएगा, इसलिए जो भाषा आप बोलते/बोलती हैं, उसका नाम फोन पर बताएँ और प्रतीक्षा करें। आपको अपनी भाषा बोलने वाले दुभाषिए के साथ जोड़ा जाएगा। आप दुभाषिए को बताएँ कि आप National Continence Helpline को 1800 33 00 66 पर कॉल करना चाहते/चाहती हैं। फोन पर जुड़ने के लिए प्रतीक्षा करें और दुभाषिया आपको एक संयम नर्स सलाहकार के साथ बात करने में सहायता करेगा। सभी कॉलें गोपनीय रहती हैं।

bladderbowel.gov.au या continence.org.au/other-languages देखें।

* मोबाइल फोन से की गई कॉलों का शुल्क लागू दरों पर लगता है।