



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.

कई महिलाएँ खाँसते, छींकते या व्यायाम करते समय मूत्र के रिसाव से ग्रस्त होती हैं या खुद को गीला कर देती हैं (इसे तनाव असंयम कहा जाता है)। हालाँकि पहले प्रयास करने के लिए कई सारे उपचार मौजूद हैं, फिर भी कुछ महिलाओं को इस समस्या के लिए सर्जरी की आवश्यकता होती है।

मूत्राशय नियंत्रण समस्याओं का क्या कारण है?

मूत्राशय नियंत्रण समस्याएँ मुख्य रूप से पेल्विक फ्लोर माँस-पेशियों और उन्हें समर्थन देने वाले ऊतकों को नुकसान होने की वजह से होती हैं।

श्रोणि (पेल्विस) का निचला भाग (फ्लोर) माँस-पेशियों और अन्य ऊतकों (टिश्यू) की परतों से बना हुआ होता है। ये परतें पीछे की पुच्छ हड्डी (टेल बोन) से लेकर आगे की जघन हड्डी (प्यूबिक बोन) तक एक हैमोक (झूले) की तरह खिंची हुई होती हैं। पेल्विक फ्लोर माँस-पेशियाँ अनेक कार्य करती हैं, जैसेकि:

- मूत्राशय, योनि (आगे का मार्ग) और मलाशय (पीछे का मार्ग) को बंद करने में मदद करती हैं; और
- मूत्राशय, गर्भाशय (गर्भ) और आंत्र को उनके उचित स्थान में बनाए रखने में मदद देती हैं।

आप पेल्विक फ्लोर की माँस-पेशियों के बारे में और अधिक जानकारी पत्रक – "कभी किसी बच्चे को जन्म देने वाली तीन महिलाओं में से एक महिला स्वयं को गीला करती है" से प्राप्त कर सकते/सकती हैं। मूत्राशय नियंत्रण की समस्याएँ तब शुरू हो सकती हैं जब पेल्विक फ्लोर की माँस-पेशियाँ निम्नलिखित के द्वारा कमजोर हो जाती हैं:

- माँस-पेशियों को सक्रिय नहीं रखना;
- गर्भवती होना और शिशु को जन्म देना;
- कब्ज़;
- अधिक वजन का होना;
- भारी सामान उठाना;
- लंबे समय तक चलने वाली खाँसी से ग्रस्त होना (जैसे धूम्रपान के कारण होने वाली खाँसी या अस्थमा); या
- आयु में वृद्धि होना।

मूत्राशय नियंत्रण की समस्याओं का इलाज कैसे किया जा सकता है?

अच्छा समाचार यह है कि अधिकाँश महिलाएँ प्रशिक्षण के माध्यम से अपने पेल्विक फ्लोर की माँस-पेशियों को मजबूत बनाकर अपने मूत्राशय को बेहतर तरीके से नियंत्रित कर सकती हैं। पत्रक "महिलाओं के लिए पेल्विक फ्लोर की माँस-पेशियों का प्रशिक्षण" यह बताता है कि प्रशिक्षण कैसे किया जाता है। आपका डॉक्टर, फिजियोथेरेपिस्ट, या कॉन्टिनेंस नर्स सलाहकार भी मदद करने में सक्षम होंगे।





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?

सर्जरी की आवश्यकता कब होती है?

कुछ महिलाओं के लिए अधिक सरल तरीके मूत्राशय नियंत्रण के लिए मदद करने में असफल हो सकते हैं, और मूत्र का रिसाव होना रोजमर्रा के जीवन को मुश्किल बना सकता है। इन मामलों में सर्जरी की आवश्यकता हो सकती है। सर्जरी सबसे पहला विकल्प कभी नहीं होना चाहिए। सभी सर्जरियों के खतरे होते हैं। आपको अपने सर्जन के साथ इन खतरों के बारे में चर्चा करनी चाहिए।

आपको अपने सर्जन से क्या पूछना चाहिए?

सर्जरी के लिए सहमत होने से पहले आपको अपने सर्जन से इसके बारे में पूरी तरह से बात करनी चाहिए। जिन प्रश्नों को आप पूछना चाहते/चाहती हैं, उनकी एक सूची बनाएँ। ये निम्नलिखित मामलों को कवर कर सकते हैं:

- आपके लिए इस प्रकार की सर्जरी को क्यों चुना गया है;
- यह कितनी अच्छी तरह से काम करेगी;
- सर्जरी में क्या-क्या शामिल होगा;
- क्या समस्याएँ हो सकती हैं, छोटी और लंबी दोनों अवधि की;
- किस तरह का निशान रहेगा, किस तरह की पीड़ा होगी;
- आपको काम से कितने समय का अवकाश लेने की ज़रूरत होगी;
- कितना खर्चा होगा, और
- कितने समय तक प्रभाव बने रहेंगे?





An Australian Government Initiative

SURGERY FOR BLADDER CONTROL PROBLEMS IN WOMEN

महिलाओं में मूत्राशय नियंत्रण की समस्याओं के लिए सर्जरी

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 निःशुल्क 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 नर्स उपलब्ध हैं:

- जानकारी;
- सलाह; और
- पत्रक।

यदि आपको अंग्रेज़ी बोलने या समझने में कठिनाई होती है, तो आप 13 14 50 पर निःशुल्क 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।

