



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.

기침, 재치기 할 때나 운동할 때 소변을 실금을 하는 여성들이 많습니다 (복압성 요실금). 우선 시도해 볼 치료법이 많이 있지만 이 문제 때문에 수술을 받아야 하는 여성도 있습니다.

방광 조절 문제의 원인은 무엇인가요?

방광 조절 문제의 주 원인은 골반저근육 및 지지 조직의 손상입니다.

골반저는 여러 층의 근육 및 기타 조직으로 이루어져 있습니다. 이 근육 및 기타 조직 층이 뒤 쪽의 미골에서 앞 쪽의 치골까지 방광과 질 주위에 그물 칩대처럼 연결되어 있습니다. 골반저근육에는 여러 가지 기능이 있습니다. 예를 들면:

- 방광, 성기 (질), 직장 (항문) 을 닫는 기능; 그리고
- 방광, 자궁(아기집), 장을 제자리에 잡아두는 기능.

골반저근육에 대해 더 알고 싶으시면 "출산 경험이 있는 여성 세 명 중 한 명이 요실금을 겪습니다" 설명서를 참고하세요. 방광 조절 문제는 다음과 같은 이유로 골반저근육이 약해질 때 시작될 수 있습니다:

- 골반저 근육을 활동적으로 유지하지 않음;
- 임신 및 출산;
- 변비;
- 과체중;
- 무거운 것을 들어 올림;
- 장기간 계속되는 기침(예를 들면 흡연으로 인한 기침 또는 천식); 또는
- 노화

어떻게 방광 조절 문제를 치료하나요?

좋은 소식은 여성 대부분의 경우 훈련을 통해 골반저근육을 강화시켜 방광 조절 능력을 향상시킬 수 있다는 것입니다. "여성을 위한 골반저근육 훈련" 설명서에 훈련 법이 나와 있습니다. 의사, 물리치료사, 실금전문 간호 조언인의 도움도 받을 수 있습니다.





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?

언제 수술이 필요한가요?

적은 수지만 어떤 여성들의 경우 더 간단한 방법으로는 방광 조절 문제가 해결되지 않아서 요실금 때문에 일상 생활이 어려워질 수 있습니다. 이런 경우 수술이 필요할 수 있습니다. 수술을 우선으로 선택해서는 절대로 안됩니다. 모든 수술에는 위험이 따릅니다. 수술 위험에 대해 수술의와 반드시 상담해야 합니다.

수술의에게 무엇을 물어봐야 하나요?

수술에 동의하기 전에 수술의와 충분히 상담해야 합니다. 물어 보고 싶은 질문의 목록을 작성해 두세요. 예를 들면:

- 왜 이 유형의 수술이 선택됐나요;
- 얼마나 효과가 있나요;
- 수술은 어떻게 이루어 지나요;
- 장·단기적으로 어떤 문제가 생길 수 있나요;
- 어떤 흉터가 남게 되나요, 어떤 통증을 겪게 되나요;
- 얼마 동안 일을 쉬어야 하나요;
- 비용이 얼마나 드나요; 그리고
- 효과가 얼마나 오래 지속되나요?





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.

도움을 요청하세요

National Continence Helpline 1800 33 00 66번* (월요일부터 금요일까지, 호주 동부 표준 시간으로 오전 8시부터 오후 8시까지) 으로 전화하시면 자격을 갖춘 간호사들이 아래와 같은 서비스를 무료로 제공해 드립니다:

- 정보;
- 도움말; 그리고
- 설명서.

영어로 말하거나 이해하는 데 어려움이 있으시면 13 14 50번 무료 전화 통역 서비스를 통해 전화 상담 서비스를 이용할 수 있습니다. 이 번호로 전화하면 영어로 전화를 받으므로 귀하가 사용하는 언어를 말씀하신 후 기다리세요. 그러면 한국어 통역사에게 전화가 연결될 것입니다. 통역사에게 1800 33 00 66번 National Continence Helpline에 전화하고 싶다고 말씀하세요. 전화가 연결될 때까지 기다리면 통역사가 실금전문 간호 조연인과 이야기하도록 도와드릴 것입니다. 모든 전화 내용은 비밀이 보장됩니다.

웹사이트 bladderbowel.gov.au 또는 continence.org.au/other-languages를 방문하십시오.

* 휴대전화로 전화하시면 해당 통화료가 부과됩니다.

