



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.

بسیاری از زنان نشت ادرار دارند یا خود را هنگام سرفه، عطسه یا ورزش خیس می کنند (این را بی اختیاری تنشی ادرار **stress incontinence** می گویند). با آنکه درمان های متفاوتی را می توان نخست امتحان کرد، برخی از زنان برای رفع این مشکل به عمل جراحی نیازمند می باشند.

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.

چه چیز باعث عدم کنترل مثانه می شود؟

مشکلات کنترل ادرار عمدتاً از صدمه به عضلات کف لگن و بافت های حمایتی آن ناشی می شود.

کف لگن دارای لایه هایی از عضلات و سایر بافت ها است. این لایه ها همانند رشته ای پیرامون مثانه و واژن را گرفته و از استخوان دنباله در پشت تا استخوان شرمگاه در جلو امتداد دارند. عضلات کف لگن وظایف چندی دارند، از قبیل:

- کمک می کنند که دهانه مثانه، واژن (محل عبور پیشاب) و مقعد (محل عبور مدفوع) را ببندند؛ و
- کمک می کنند مثانه، رحم (زهدان) و روده در محل درست خودشان نگهداری شوند.

شما می توانید برای اطلاعات بیشتری راجع به عضلات کف لگن به نشریه "از هر سه زن که زایمان داشته یکی خود را خیس می" **One in Three Women Who Ever Had a Baby Wet Themselves** مراجعه کنید. مشکلات کنترل مثانه (ادرار) وقتی پیش می آیند که عضلات کف لگن به علل زیر ضعیف می شوند:

- فعال نگه نداشتن این عضلات؛
- باردار بودن و زایمان؛
- بیوست؛
- وزن زیاده از حد داشتن؛
- بلند کردن چیزهای سنگین؛
- سرفه کردن برای مدت مدید (مانند سرفه سیگاری ها یا تنگی نفس- آسم)؛ یا
- پا به سن گذاشتن.

چطور می توان مشکلات کنترل مثانه را درمان کرد؟

خبر خوب این است که بیشتر زنان می توانند با تقویت عضلات کف لگن خود از راه تمرین، کنترل مثانه خویش را بهتر سازند. نشریه "تمرین عضلات کف لگن برای زنان" آن را برای شما شرح می دهد. پزشک، فیزیوتراپیست یا پرستار مشاور کنترل ادرار شما نیز می توانند شما را کمک نمایند.





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?

چه موقع نیاز به عمل جراحی می باشد؟

برای تعداد معدودی از زنان روش های ساده تر کنترل ادرار نتیجه نمی دهد، و نشت ادرار می تواند زندگی روزمره را مشکل سازد. در چنین مواردی ممکن است نیاز به عمل جراحی باشد. جراحی هرگز نباید گزینه اول باشد. همه جراحی ها می توانند خطراتی را داشته باشند. این خطرات را باید با جراح خود در میان بگذارید.

از جراح خود باید چه چیزهایی را بپرسید؟

پیش از موافقت کردن با جراحی، باید به طور مفصل با جراح خود صحبت کنید. فهرستی از سؤالاتی که می خواهید بپرسید را تهیه کنید. این سؤالات می تواند موارد زیر را پوشش دهند:

- چرا این نوع جراحی را برای شما انتخاب کرده اند؛
- تا چه حد کارائی دارد؛
- جزئیات جراحی چیست؛
- مشکلاتی که جراحی چه کوتاه مدت و چه دراز مدت دارد، چه می باشند؛
- جای زخمی که باقی می گذارد چه نوع است، و چه نوع دردی خواهید داشت؛
- چند روز باید برای آن مرخصی استعلاجی بگیرید؛
- هزینه آن چقدر است؛ و
- اثر آن برای چه مدت دوام خواهد داشت؟





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.

کمک بجوید

در صورت تماس با خط سراسری کمک رسانی کنترل بی اختیاری ادرار با شماره 1800 33 00 66* (روزهای دوشنبه تا جمعه از ساعت 8 بامداد تا 8 شب به وقت شرق استرالیا) پرستاران ذیصلاح برای ارائه خدمات زیر به صورت رایگان فراهم می باشند:

- اطلاعات؛
- مشاوره؛
- نشریات.

چنانچه در درک و یا تکلم به زبان انگلیسی مشکل دارید می توانید با این خط از طریق خدمات ترجمه تلفنی رایگان با شماره 13 14 50 تماس بگیرید. پس از تماس با این شماره به زبان انگلیسی به شما پاسخ داده خواهد شد. در این حالت لطفا نام زبان مورد نظر خود را بگویید و منتظر بمانید تا به مترجمی که زبان شما صحبت می کند ارتباط داده شوید. به مترجم بگویید که مایل هستید تا با خط سراسری کمک رسانی به بی اختیاری ادراری به شماره 1800 33 00 66 تماس بگیرید. منتظر بمانید تا پس از برقراری تماس با یکی از پرستاران مشاور کنترل بی اختیاری ادرار صحبت نمایید. کلیه تماسها محرمانه باقی خواهد ماند.

از این صفحه در وب سایت bladderbowel.gov.au یا continence.org.au/other-languages بازدید کنید.

* تماس از طریق تلفن همراه مشمول هزینه های مربوطه خواهد شد.

