



WHAT IS OVERACTIVE BLADDER?

The bladder is a muscle which contracts to empty the bladder when it is full and you are ready to empty. An overactive bladder means the bladder contracts before it is full. It can sometimes contract when you are not ready. You might go to the toilet often and find it hard to hold on until you get there. At times you may leak urine on the way to the toilet.

WHAT CAUSES OVERACTIVE BLADDER?

Poor bladder control may be due to health problems, such as:

- stroke.
- having an enlarged prostate gland.
- Parkinson's disease.

An overactive bladder can be due to poor bladder habits over a long time.

For some people the cause is unknown.

WHAT ARE NORMAL BLADDER HABITS?

It is normal to:

- empty your bladder when you get out of bed in the morning.
- empty your bladder about 4 to 6 times through the day.
- empty your bladder before you go to bed at night.

A healthy bladder holds about 1.5 to 2 cups of urine. This is equal to 300 – 400mls. Your bladder holds this much during the day. It holds more during the night, before you feel the need to pass urine.

This pattern may change in older people. Older people may make more urine at night. This means they may have to pass more urine through the night than they do in the day.

مثانه پر کار چیست؟

مثانه عضله ای است که وقتی پر می شود و شما آماده تخلیه هستید ، منقبض و تخلیه می گردد. مثانه پرکار به مثانه ای گفته می شود که قبل از پر شدن منقبض می گردد. گاهی اوقات هنگامی که شما آمادگی ندارید، مثانه منقبض می شود. در چنین زمانی شما اغلب دیر به دستشویی می رسید و به سختی قادر به حفظ ادرار خود می باشید و گاهی در راه رسیدن به دستشویی کمی از آن ترشح می کند.

علل پرکاری مثانه چیست؟

کنترل ضعیف مثانه ممکن است به علت مشکلات مربوط به سلامت جسمی باشد که نمونه هایی از این مشکلات عبارتند از :

- سکته
- داشتن یک غده پروستات بزرگ
- بیماری پارکینسون

پرکار بودن مثانه می تواند ناشی از شکل گرفتن عادات ضعیف مثانه در طول مدت باشد.

در بعضی افراد علت آن ناشناخته است.

عادات مثانه نرمال چیستند؟

عادات نرمال به شرح زیر میباشند:

- تخلیه مثانه در اول صبح هنگام بلند شدن از خواب
- تخلیه مثانه حدود 4 تا 6 بار در طول روز
- تخلیه مثانه قبل از خوابیدن در شب هنگام

یک مثانه سالم حدود 1/5 تا 2 فنجان ادرار را در خود نگه می دارد. این مقدار برابر با حجمی معادل 300 تا 400 میل می باشد. مثانه شما این حجم ادرار را در طول روز نگه می دارد. در طول شب می تواند حجم بیشتری را حفظ کند قبل از اینکه شما احساس نیاز به دفع آن کنید.

این الگو در افراد مسن ممکن است تغییر کند. افراد مسن ممکن است در شب ادرار بیشتری داشته باشند. این به آن معناست که آنها در شب احساس نیاز بیشتری به دفع ادرار دارند تا در طول روز.





WHAT IS BLADDER TRAINING?

The aim of bladder training is to improve symptoms of overactive bladder. Bladder training teaches you how to hold more urine in your bladder without feelings of urgency. Visit your doctor, a continence nurse advisor or continence physiotherapist if you have some problems with bladder control. They could start you on a bladder training program. If you do nothing about your problem, it may get worse.

WHAT IS IN A BLADDER TRAINING PROGRAM?

You may be asked to keep a bladder diary. You need to keep the diary for at least 3 days. It keeps track of how your bladder works through the day.

The bladder diary keeps track of:

- the time you go to the toilet.
- how much urine you pass each time.
- how strong you felt the urge to empty each time.

The bladder diary may look something like this:

Time	Amount passed	How strong was the urge to go?
6.30am	250mls	4
8.00am	150mls	3
9.00am	100mls	3
10.20am	150mls	1
12.15pm	100mls	1
1.25pm	200mls	3
2.30pm	200mls	3

How do I measure the amount of urine passed?

Put a container (like an ice cream container) in the toilet. Now sit on the toilet and relax with your feet on the floor. Pass urine into the container. Then tip the urine into a jug to measure it. Men may want to stand and pass urine directly into a measuring jug.

برنامه آموزشی در مورد مثانه چیست؟

هدف از برنامه آموزشی مثانه بهبود علائم بیماری مثانه پرکار می باشد. آموزش مثانه به شما یاد می دهد چگونه ادرار بیشتری را در مثانه نگه دارید بدون اینکه احساس اضطراب داشته باشید. اگر شما مشکلی در رابطه با کنترل مثانه دارید بهتر است با یک مشاور پرستار کنترل ادرار یا یک فیزیوتراپ کنترل ادرار برای استفاده از یک برنامه آموزشی مشورت کنید. آنها می توانند یک برنامه آموزشی در رابطه با کنترل مثانه به شما ارائه دهند. اگر شما در مورد مشکل خود کاری انجام ندهید ممکن است مشکل مربوطه شدت پیدا کند.

برنامه آموزشی مثانه چه چیزی در بر دارد؟

ممکن است از شما بخواهند یک دفتر یادداشت (تقویم) در رابطه با کار مثانه نزد خود داشته باشید. لازم است حداقل سه روز این دفتر یادداشت را نگه دارید. این دفتر یادداشت میزان کار مثانه را در طول روز نشان می دهد.

دفتر یادداشت مخصوص کار مثانه در رابطه با مسائل زیر مورد استفاده واقع می شود.

- زمانی که شما به دستشویی می روید.
- میزان ادراری که در هر بار دفع می کنید.
- میزان شدت اضطرابی که در تخلیه مثانه حس می کنید.

تقویم مخصوص مثانه چیزی شبیه به جدول زیر به نظر می رسد :

زمان	میزان دفع	حس اضطراب برای رفتن به دستشویی چقدر قوی بود؟
6:30 صبح	250 میلی لیتر	4
8:00 صبح	150 میلی لیتر	3
9:00 صبح	100 میلی لیتر	3
10:20 صبح	150 میلی لیتر	1
12:15 بعد از ظهر	100 میلی لیتر	1
12:25 بعد از ظهر	200 میلی لیتر	3
2:30 بعد از ظهر	200 میلی لیتر	3

چگونه میزان ادرار دفع شده را اندازه گیری کنم؟

یک ظرف (مانند یک ظرف بستنی) در توالت قرار دهید. اکنون در توالت بنشینید و با آرامش پاهای خود را روی کف زمین قرار دهید. ادرار خود را در ظرف خالی کنید. بعد، ادرار را داخل پارچی برای اندازه گیری بریزید. مردان ممکن است بخواهند ادرار خود را مستقیماً در پارچ مخصوص اندازه گیری تخلیه کنند.





How do I measure urgency?

This chart shows how to use a number to describe the urge you felt.

0	No urgency.	I felt no need to empty. I emptied for other reasons.
1	Mild urgency.	I could put it off as long as needed. I had no fear of wetting myself.
2	Moderate urgency.	I could put it off for a short time. I had no fear of wetting myself.
3	Severe urgency.	I could not put it off. I had to rush to the toilet. I had fear I would wet myself.
4	Urge incontinence.	I leaked before I got to the toilet.

How do I measure leaking using a Pad Weight Test?

This test helps to work out how much urine you leak over a few days. To do this test you will need some accurate scales for weighing. You do this test by:

- weighing a dry pad in a plastic bag before you wear the pad,
- then weighing the wet pad in a plastic bag after you wear it, and
- taking the weight of the dry pad away from the weight of the wet pad.

This will show how much you have leaked because each gram equals one ml.

Like this:

Wet pad	400g.
Dry pad	150g.
Weight Difference	250g.
Amount leaked =	250mls.

چگونه احساس اضطراب خود را مورد سنجش قرار دهیم؟

این جدول به شما نشان می دهد که چگونه برای توصیف حس اضطراب خود از یک عدد استفاده کنید؟

0	اضطرابی وجود ندارد	احساس نیاز برای تخلیه نداشتم. به دلایل دیگری تخلیه کردم.
1	اضطراب کم	می توانستم تا هر وقت بخواهم تخلیه را به تاخیر بیندازم. ترسی از خیس کردن خود نداشتم.
2	اضطراب متوسط	می توانستم برای مدت کوتاهی تخلیه را به تاخیر بیندازم. ترسی از خیس کردن خود نداشتم.
3	اضطراب شدید	نمی توانستم تخلیه را به تاخیر بیندازم. باید فوراً به دستشویی می رفتم. می ترسیدم که خود را خیس کنم.
4	عدم کنترل ادرار	قبل از رسیدن به دستشویی نشت ادرار داشتم.

چگونه میزان نشت ادرار را با استفاده از یک تست «وزن لایی (پوشک)» مورد اندازه گیری قرار دهید؟

این آزمایش به اندازه گیری میزان نشت ادرار در طی چند روز کمک می کند. برای انجام این تست شما نیاز به مقیاس هایی دقیق برای توزین دارید. شما این تست را به روش زیر انجام می دهید:

- وزن کردن یک پوشک خشک در یک کیسه پلاستیکی قبل از این که آن را بپوشید
- بعد توزین پوشک خیس شده در یک کیسه پلاستیکی بعد از این که آنرا پوشیدید
- محاسبه اختلاف وزن پوشک در دو حالت فوق

این کار به شما نشان می دهد چه مقدار نشت ادرار داشته اید چون هر گرم برابر با یک میل می باشد.

مانند روش محاسبه زیر:

پوشک خیس:	400 گرم
پوشک خشک:	150 گرم
اختلاف وزن دو مورد:	250 گرم
میزان نشت:	250 گرم





WHO CAN HELP WITH YOUR BLADDER TRAINING PROGRAM?

A doctor, continence nurse advisor or continence physiotherapist can get the best results for you. They will work out a program to suit you.

Some of these continence health professionals may be in a private practice clinic. Others work in clinics in your local community health service. They also work in public hospital clinics. The National Continence Helpline 1800 33 00 66 can help you find your local continence clinic.

HOW LONG WILL IT TAKE?

Most bladder training programs take about 3 months. You may have regular meetings with your continence nurse advisor or continence physiotherapist. They will teach you ways to hold on for longer. This will mean you can hold more urine in your bladder.

SOME HELPFUL THINGS YOU WILL LEARN FROM THE PROGRAM

Pelvic Floor Muscle Training

The continence physiotherapist or continence nurse advisor will teach you how to use your pelvic floor muscles. These muscles support your bladder and urethra. The urethra is the tube that carries urine from the bladder to the outside. Strong pelvic floor muscles help to hold back the strong urge to pass urine. This will help you hold on until you reach the toilet.

Good Bladder Habits

It is normal to consume between 1.5 – 2 litres of fluid per day unless your doctor says this is not okay. This way your bladder will slowly learn to stretch to hold more urine. You need to keep track of how much you drink each day. To do this you will need to know how much your cup or mug holds. Cups can hold from 120 to 180mls whereas mugs can hold 280 to 300mls or more.

چه کسی می تواند به برنامه آموزش مثانه خود کمک کند؟

یک دکتر ، مشاور پرستارکنترل ادرار ، یا فیزیوتراپ کنترل ادرار می توانند کمک کنند تا شما به بهترین نتایج دست یابید. آنها برنامه ای مناسب موقعیت شما برایتان تدوین می کنند.

بعضی از این متخصصین ممکن است در یک کلینیک خصوصی کار کنند. بعضی دیگر در کلینیک های عمومی محلی مشغول بکار هستند و بعضی از آنها در کلینیک های بیمارستان های عمومی نیز کار می کنند. National Continence Helpline 1800 33 00 66 می تواند به شما کمک کند تا کلینیک کنترل ادرار محل خود را بیابید.

این برنامه چه مدت طول می کشد؟

اکثر برنامه های آموزش مخصوص مثانه حدود 3 ماه به طول می انجامند. شما می توانید با مشاور پرستار کنترل ادرار بالینی یا فیزیوتراپ کنترل ادرار خود جلسات ملاقات منظم داشته باشید. آنها راههای حفظ ادرار در مثانه برای مدت طولانی تر را به شما آموزش می دهند. این بدان معناست که شما می توانید ادرار بیشتری را در مثانه خود نگهدارید.

بعضی نکات مفیدی که شما از این برنامه آموزشی خواهید آموخت

برنامه مخصوص عضله کف لگن (انتهای عضلانی شکم که به لگن متصل است)

فیزیوتراپ کنترل ادرار یا پرستار کنترل ادرار به شما آموزش میدهند که چگونه از عضلات کف لگن خود استفاده کنید. این عضلات پشتیبان مثانه و مجرای ادرار شما می باشند. مجرای ادرار لوله ای است که ادرار را از مثانه به بیرون حمل می کند. عضلات قوی کف لگن به شما کمک می کنند در دفع ادرار حس اضطرار نداشته باشید. این باعث می شود که شما ادرار خود را تا زمان رسیدن به دستشویی نگه دارید.

عادات خوب مثانه

مصرف بین 1/5 تا 2 لیتر مایعات (نوشیدنی) در روز طبیعی است مگر اینکه دکتر شما ممنوعیتی در این رابطه برای شما در نظر گرفته باشد. با این حد مصرف ،مثانه به تدریج عادت به نگهداری میزان ادرار بیشتر می کند. شما لازم است میزان مصرف نوشیدنی های خود در طی روز را پیش خود در نظر داشته باشید. برای انجام اینکار لازم است بدانید در فنجانی که برای مصرف نوشیدنی استفاده می کنید چه حجم مایع جای می گیرد. فنجانها معمولا از 120 تا 180 میلی متر مایع را در خود نگه می دارند در حالی که لیوانها معمولا 280 تا 300 میلی متر مایع جای می گیرند.





Avoid drinking fizzy drinks or drinks with caffeine. These can upset the bladder and make it harder for you to hold on. There is some caffeine in chocolate, tea and coffee. There is more caffeine in cola and sports drinks. It is best to avoid drinking these.

You will learn which drinks to choose so your bladder will not be upset.

Good Bowel Habits

You will also learn how constipation and straining to pass a bowel motion can stretch your pelvic floor muscles. Avoid constipation as this also causes poor bladder control. Eat at least 2 pieces of fruit and 5 serves of vegetables daily. Eat high fibre bread as well.

WILL THERE BE SETBACKS?

Do not be worried by small day to day changes in your bladder control. These are normal. Anyone on a bladder training program can have setbacks, when your symptoms may seem worse. This may happen when:

- you have a bladder infection (see your doctor right away).
- you are tired or run down.
- you are worried or stressed.
- the weather is wet, windy or cold.
- you are ill (such as a cold or the flu).
- you are a menstruating woman.

If set-backs do happen, do not lose heart. Stay positive and keep trying.

از نوشیدن نوشابه های گازدار یا نوشابه های کافئین دار خودداری کنید. این نوشیدنی ها ممکن است باعث بی قراری در مثانه شوند و نگهداری ادرار را برای شما مشکل نمایند. در شکلات ، چای و قهوه کافئین وجود دارد. در نوشابه های گازدار و نوشابه های ورزشی کافئین بیشتری وجود دارد. بهترین راه، پرهیز از خوردن این نوشابه ها می باشد.

شما بتدریج با استفاده از برنامه آموزشی یاد خواهید گرفت که برای عملکرد بهتر مثانه از چه نوشابه هایی استفاده کنید.

عادات خوب روده

شما بتدریج یاد خواهید گرفت چگونه بیوست و فشار آوردن به روده برای عبور مدفوع از آن می تواند عضلات کف لگن شما را دچار کشش نماید. نباید بیوست داشته باشید چون این هم باعث کنترل ضعیف مثانه می گردد. حداقل دو عدد میوه و 5 واحد سبزیجات در روز مصرف کنید. نان دارای الیاف زیاد نیز میل کنید.

آیا در این دوره آموزشی ممکن است با شکست مواجه شوید؟

در مورد تغییرات روزانه و جزئی در کنترل مثانه خود نگران نباشید. اینها طبیعی است. هر کسی در برنامه آموزشی مثانه می تواند احساس شکست داشته باشد. این مسئله زمانی اتفاق می افتد که:

- دچار عفونت مثانه باشید (فورا به دکتر خود مراجعه کنید).
 - خسته یا ناتوان باشید.
 - نگران باشید یا استرس داشته باشید.
 - هوا بارانی، همراه با باد و بوران یا سرد باشد.
 - شما بیمار باشید (مثلا سرما خوردگی یا آنفولانزا گرفته باشید).
 - در مورد زنان در دوران قاعدگی باشند.
- در صورت مواجهه با چنین مسئله ای نگران نشوید ، مثبت فکر کنید و به تلاش خود ادامه دهید.





SEEK HELP

You are not alone. Poor bladder and bowel control can be cured or better managed with the right treatment. If you do nothing, it might get worse.

Phone expert advisors on the National Continence Helpline for free:

- advice;
- resources; and
- information about local services

1800 33 00 66 *

(8am – 8pm Monday to Friday AEST)

To arrange for an interpreter through the Telephone Interpreter Service (TIS), phone 13 14 50 Monday to Friday and ask for the National Continence Helpline. Information in other languages is also available from continence.org.au/other-languages

For more information:

- continence.org.au
- pelvicfloorfirst.org.au
- bladderbowel.gov.au

* Calls from mobiles are charged at applicable rates.

کمک بگیرید

شما تنها نیستید. ضعف در کنترل مثانه و روده را می توان درمان نمود و یا مدیریت کرد. اگر دست به کار نشوید ممکن است بدتر شود.

به مشاورین متخصص از طریق National Continence Helpline بطور رایگان برای موارد زیر زنگ بزنید:

- مشاوره
- منابع و
- اطلاعاتی درباره خدمات محلی

*1800 33 00 66

(8 صبح – 8 بعد از ظهر دوشنبه تا جمعه به وقت شرق استرالیا)

به منظور انجام هماهنگی لازم برای استفاده از یک مترجم از طریق خدمات ترجمه تلفنی (TIS) دوشنبه تا جمعه با شماره 13 14 50 تماس بگیرید و بخواهید تا ارتباط شما را با National Continence Helpline برقرار کنند. همچنین اطلاعاتی به زبانهای دیگر بر روی صفحه continence.org.au/other-languages موجود است.

برای اطلاعات بیشتر

- continence.org.au
- pelvicfloorfirst.org.au
- bladderbowel.gov.au

* تماس از طریق موبایل بر اساس نرخ های مربوطه هزینه خواهد برد.

