



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.

Marami sa mga kababaihan ang tinatagasan ng ihi o nababasa ang kanilang mga sarili kapag sila ay umubo, bumahin o nag-eehersisyo (ito ay tinatawag na **stress incontinence**). Habang may maraming mga paggagamot na maaari munang subukan, may ilang mga kababaihan na kailangang magkaroon ng operasyon para sa problemang ito.

ANO ANG MGA SANHI NG MGA PROBLEMA SA PAGKONTROL NG PANTOG?

Ang mga problema sa pagkontrol ng pantog ay pangunahing sanhi ng pinsala sa kalamnang pelbik at sa mga tisyu na sumusuporta sa mga ito.

Ang kalamnang pelbik ay binubuo ng mga suson na kalamnan at iba pang mga tisyu. Ang mga suson na ito ay nababangat tulad ng isang duyan sa paligid ng pantog at puwerta mula sa gulugod sa likod ng buto ng puklo sa harap. Ang kalamnang pelbik ay gumagawa ng ilang mga bagay, tulad ng:

- tumutulong sa pagsara ng pantog, ng puwerta (daanan sa harap) at ng puwit (daanan sa likod); at
- tumutulong sa pagsasalo ng pantog, ng bahay-bata (matris) at ng bituka sa tamang lugar.

Maaari kang makakuha ng higit na kaalaman tungkol sa kalamnang pelbik sa polyetong "Isa sa Tatlong Babaeng Nagsilang ng Sanggol ay Dumaranas ng Di-sinasadyang Pagkaihi". Ang suliranin sa pagkontrol ng pantog ay maaaring magsimula kapag ang mga kalamnang pelbik ay nagiging mahina dahil sa:

- hindi napapanatiling aktibo ang mga kalamnan;
- pagbubuntis at panganganak;
- pagtitibi;
- pagiging sobra sa timbang;
- pagbubuhat ng mabibigat;
- tumatagal na ubo (tulad ng ubo ng isang naninigarilyo o hika); o
- pagtanda.

PAANO MAGAGAMOT ANG MGA PROBLEMA SA PAGKONTROL NG PANTOG?

Ang magandang balita ay makokontrol na nang mas mahusay ng karamihan sa mga kababaihan ang kanilang mga pantog sa pamamagitan ng mas mahusay na pagsasanay ng kanilang kalamnang pelbik. Ang polyetong "Pagsasanay ng Kalamnang Pelbik para sa Kababaihan" ay nagsasabi sa iyo kung paano ito ginagawa. Makakatulong din ang iyong doktor, pisiyoterapiko o nars na tagapayo para sa pagpipigil ng pag-ih/pagdumi.





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?

KAILAN KAILANGAN ANG PAGPAPAOPERA?

Para sa isang maliit na bilang ng mga kababaihan ang mas simpleng mga paraan ay maaaring hindi makatulong sa pagkontrol ng pantog, at ang pagtutulo ng ihi ay makapagpapahirap sa bawat araw ng iyong buhay. Sa ganitong mga kadahilanan, ang pagpapaopera ay maaaring kailanganin. Hindi kailanman dapat na unang pipiliin ang pagpapaopera. Lahat ng pagpapaopera ay may mga panganib. Kailangan mong talakayin ang mga panganib sa iyong manggagamot.

ANO ANG DAPAT MONG ITANONG SA IYONG SIRUHANO?

Bago sumang-ayon sa pagpapaopera, dapat mong talakayin ito nang husto sa iyong siruhano. Gumawa ng listahan ng mga nais mong itanong. Maaaring maging sakop nito ang:

- bakit pinili itong uri ng pagpapaopera para sa iyo;
- kung gaano kahusay na gagana ito;
- ang mga detalye ng gagawing pagpapaopera;
- ano ang mga problemang maaaring mangyari, sa kapwa maikli o mahabang panahon?
- anong uri ng peklat ang maiiwan, at anong klase ang sakit na iyong mararamdaman;
- gaano katagal ang bakasyon na kailangan mong kunin;
- magkano ang halaga nito; at
- gaano katagal ang mga epekto nito



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.

HUMINGI NG TULONG

May mga kwalipikadong nurses kung tatawag kayo sa National Continence Helpline sa 1800 33 00 66* (Lunes hanggang Biyernes, mula alas-8.00 ng umaga hanggang alas-8.00 ng gabi Australian Eastern Standard Time) walang bayad:

- Impormasyon;
- Payo; at
- Mga polyeto (Leaflets).

Kung nahihirapan kayong magsalita at makaintindi ng Ingles matatawagan ninyo ang Helpline sa pamamagitan ng walang bayad na Telephone Interpreter Service sa 13 14 50. Ang telepono ay sasagutin sa Ingles, kaya sabihin lang kung ano ang inyong wika at maghintay sa telepono. Ikokonekta kayo sa interpreter na nagsasalita ng inyong wika. Sabihin sa interpreter na gusto ninyong tawagan ang National Continence Helpline sa 1800 33 00 66. Maghintay sa telepono para maikonekta at tutulungan kayo ng interpreter na makipag-usap sa isang continence nurse advisor. Ang lahat ng tawag ay kompidensyal.

Bisitahin ang bladderbowel.gov.au o ang continence.org.au/other-languages

* Ang mga tawag mula sa teleponong mobile ay sinisingil sa angkop na halaga.

