An Australian Government Initiative

GOOD BLADDER HABITS FOR EVERYONE

ஒவ்வொருவரும் அனுசரிக்கவேண்டிய சிறந்த சிறுநீர்ப்பை பாவனை

GOOD BLADDER HABITS CAN HELP IMPROVE BLADDER CONTROL

You need good bladder habits for a healthy life.

Poor bladder habits can lead to poor bladder control, and even wetting yourself. Here are some easy steps that everyone can take to keep a healthy bladder.

HINTS TO KEEP YOUR BLADDER HEALTHY

Step 1 – Use good toilet habits

- It is normal to go to the toilet 4 to 8 times a day and no more than twice a night.
- Don't get into the habit of going to the toilet "just in case." Try to go to the toilet only when your bladder is full and you need to go. (Going to the toilet before you go to bed is fine).
- Take your time so that your bladder can empty. If you rush, and do not empty your bladder fully, over time, you could get a bladder infection.
- Women should sit to go to the toilet. Do not hover over the toilet seat.

Step 2 – Keep good bowel habits

- Eat lots of fruits and vegetables and stay active to keep your bowels regular.
- Do not strain when using your bowels as this can weaken your pelvic floor muscles (the muscles that help your bladder and bowel control).

Step 3 – Drink plenty of water

- Drink 1.5 - 2 litres of fluid each day unless your doctor says this is not okay.
- Cut down on how much caffeine and alcohol you drink. These may upset your bladder. Do not drink too much coffee, tea or cola. Instant coffee has less caffeine than brewed coffee. Tea has less caffeine than coffee.

சிறுநீர்ப்பையின் சிறந்த பாவனை அதனை கட்டுப்பாட்டுக்குள் வைத்திருக்க பெரிதும் உதவும்

ஆரோக்கியமான வாழ்வுக்கு சிறுநீர்ப்பையை நீங்கள் நல்ல முறையில் பாவிக்க வேண்டும்.

தவறான மூத்திரப்பை பாவனை அதனை கட்டுப்படுத்த முடியாத நிலைக்கு இட்டுச்செல்லும்; மற்றும் நீங்களே சிறு நீரில் நனைந்து விடவேண்டியும் ஏற்படலாம். சிறுநீர்ப்பையினை சிறந்த முறையில் வைத்திருக்க ஒவ்வொருவரும் கடைப்பிடிக்க வேண்டிய சில சுலபமான வழிமுறைகள் இங்கே தரப்படுகின்றன.

சிறுநீர்ப்பையினை ஆரோக்கியமாக வைத்திருக்க சில குறிப்புக்கள்

படிமுறை 1 - கழிவறையை சிறந்தமுறையில் பாவித்தல்.

- ஒரு நாளைக்கு 4 – 8 முறைகள் கழிவறையைப் பாவிப்பது சாதாரணமானது ஆனாலும் இரவில் இருதடவைக்குமேல் ஆகாது.
- வெறுமனே (சும்மா) போகவேண்டும் என்பதற்காக கழிவறைக்கு போகும் பழக்கத்தினை ஏற்படுத்திக் கொள்ளவேண்டாம். மூத்திரப்பை நிறைந்தபொழுது, போய்த்தான் ஆகவேண்டும் என்றால் மாத்திரம் கழிவறைக்குப் போக முயற்சிக்கவும்.(படுக்கைக்குப் போகமுன்னர் கழிவறைக்குப் போவதில் தப்பில்லை).
- சிறுநீர்ப்பை வெற்றாகும்வரை மெதுவாக சற்று நேரமெடுத்து வெளியேற்றவும். அவசரப்பட்டு, உங்கள் மூத்திரப்பையினை முற்றாக வெறுமையாக்காது போனால், காலப்போக்கில் உங்களுக்கு சிறு நீர்பை தொற்றுநோய் (அழற்சி) ஏற்படக்கூடும்.
- பெண்கள் கழிவறையில் அமர்ந்து கழிக்கவேண்டியது அவசியம், கழிவறை ஆசனத்தின் மேலாகத் தொங்கி நின்றுகொண்டு கழிக்கவேண்டாம்.

படிமுறை 2 - சிறந்த மலங்கழிக்கும் பழக்கத்தினைக் கடைப்பிடிக்கவேண்டும்

- மலம் கழிக்கும் பழக்கத்தினை ஒழுங்கு படுத்துவதற்காக நிறைய பழங்கள், மரக்கறிவகைகளை உண்பதுடன் சுறுசுறுப்புடனும் இருக்கவேண்டும்
- மலம் கழிக்கும்போது கடுமுயற்சி (முக்குதல்) செய்யவேண்டாம். ஏனென்றால் இது இடுப்பினுள் இருக்கும் கீழ் தசை நார்களை பலவீனமடையச்செய்துவிடும். (சலப்பை மற்றும் குடல்களை கட்டுப்படுத்த உதவும் தசை நார்கள் இவையாகும்).

படிமுறை 3 - நிறைய நீர் பருகவும்.

- உங்கள் வைத்தியர் இது சரிஅல்ல என்று சொன்னாலன்றி ஒவ்வொரு நாளும் 1.5 – 2 லீற்றர் நீர் ஆகாரம் அருந்தவும்.
- நீங்கள் பருகும் வெறியம் (caffeine) மற்றும் மதுவின் அளவினைக் குறைக்கவும். இவை உங்கள் சிறுநீர்ப்பையினை நலிவடையச்செய்யலாம். கூடியளவில் காப்பி, தேநீர் அல்லது "கோலா" அருந்தவேண்டாம். வடிகட்டப்பட்ட காப்பியைக்காட்டிலும் உடனடி காப்பியில் குறைந்தளவு வெறியமே (caffeine) காணப்படுகிறது. காப்பியைக்காட்டிலும் தேயிலையில் குறைந்தளவு வெறியமே (caffeine) காணப்படுகிறது.

Step 4 – Look after your pelvic floor muscles

- Keep your pelvic floor muscles strong with pelvic floor muscle training.
- You can get a Pelvic Floor Muscle Training leaflet for Men, or for Women.
- See your doctor, physiotherapist or continence nurse to check that you are training your muscles the right way.

Step 5 – Seek help from your doctor, physiotherapist or continence nurse if you:

- wet yourself, even a few drops, when you cough, sneeze, laugh, stand, lift or do sports or other activity;
- have an urgent need to pass urine, have a strong feeling of not being able to hold on, or often don't get to the toilet in time;
- pass small amounts of urine, often and regularly. That is more than 8 times per day in small amounts (less than about what a tea cup holds);
- have to get up more than twice in the night to pass urine;
- wet the bed over the age of five years;
- have trouble starting your stream of urine, or have a stream that stops and starts instead of a smooth flow;
- strain to pass urine;
- feel that your bladder is not empty when you have passed urine;
- have burning or pain while passing urine;
- have to give up things you enjoy like walking, aerobics or dancing because of poor bladder or bowel control; or
- have any change in your regular bladder habits that you are worried about.

படிமுறை 4 - இடுப்பின் அடியிலுள்ள தசைநார்களை பராமரிக்கவும்.

- இடுப்பின் அடிமட்டத்திலுள்ள தசை நார்களுக்கு பயிற்சி அளித்து அவற்றை உறுதியாக வைத்திருக்கவும்.
- ஆண்களுக்கும் அல்லது பெண்களுக்கும் என இடுப்பின் அடிமட்டத்திலுள்ள தசை நார்களுக்கான பயிற்சியளிக்கும் துண்டுப்பிரசுரங்களை நீங்கள் பெற்றுக்கொள்ளலாம்.
- நீங்கள் சரியான முறையில் தசை நார்களுக்கு பயிற்சி அளிக்கிறீர்களா என்பதனை பரிசீலிப்பதற்காக உங்கள் வைத்தியரையோ, இயற்கை உடற்கூற்று வைத்தியரையோ (physiotherapist) அல்லது உணர்வுகளைக் கட்டுப்படுத்த வைக்கும் (continence) தாதியையோ கலந்தாலோசிக்கலாம்.

படிமுறை 5 - டாக்டரின், உடற்கூற்று வைத்தியரின் அல்லது "காண்டினன்ஸ்" தாதியின் உதவியை நாடவேண்டியது நீங்கள்:

- இருமும்போது, தும்மும்போது, சிரிக்கும்போது, நிற்கும்போது, பாரம்தூக்கும்போது அல்லது விளையாட்டோ அன்றி வேறு செயற்பாடுகளின்போது சிறுநீரால் நனைந்துவிட்டால் - ஒரு சில துளிகளாலாயினும்;
- சிறுநீர்கழிக்க வேண்டிய அவசரத்தேவையேற்படின், மேலும் அடக்கமுடியாத உத்வேக உணர்வு அல்லது நேரத்துடன் கழிவறைக்குப் போகமுடியாவிட்டால்;
- அடிக்கடி ஒழுங்காக சிறிய அளவில் சிறுநீர் கழித்தால்.இது ஏற்படுவது நாள் ஒன்றிற்கு சிறிது சிறிதாக 8தடவைகள் (ஒரு தேநீர் கோப்பை கொள்ளும் அளவிலும் சற்று குறைவு);
- சிறுநீர் கழிப்பதற்காக ஓர் இரவில் இரு தடவைகளுக்கு மேல் படுக்கையை விட்டெழுந்து செல்லவேண்டி இருந்தால்;
- ஐந்து வயதானபின்னரும் படுக்கையில் சிறுநீர் கழித்தால்;
- சலம் தொடர்ந்து கழிக்க ஆரம்பித்தலில் பிரச்சினை அல்லது தொடர்ச்சியாக மெதுவாக வெளியேறுவதற்குப் பதிலாக ஓட்டம் தடைப்பட்டு பினனர் ஆரம்பித்தால்;
- சலம் கழிப்பதில் வேதனை ஏற்பட்டால்;
- நீங்கள் சிறுநீர் கழித்து முடித்தபின்னரும் மூத்திரப்பை வெறுமையாகவில்லை என்னும் உணர்வு இருந்தால்;
- சலம் கழிக்கும்போது எரிவு அல்லது வேதனை ஏற்பட்டால்;
- நீங்கள் விரும்பி அனுபவிக்கும் நடத்தல், உடல் உறுதியைப்பேணும் பயிற்சி அல்லது நடனம் போன்றவற்றை சலப்பை, மலக்குடலை கட்டுப்படுத்த முடியாமையால் கைவிடவேண்டியிருந்தால்;
- உங்கள் ஒழுங்கான சிறுநீர்ப்பை பாவனையில் ஏதாவது மாற்றம் ஏற்பட்டு அதுபற்றிய வருத்தமடைந்தால்.

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.

உதவி கோருங்கள்

நீங்கள் National Continence Helpline (ஹெல்ப் லைன்) 1800 33 00 66* என்ற இலக்கத்தில் அழைத்தால், தகுதிவாய்ந்த மருத்துவ தாதிமார் இலவசமாகக் கிடைப்பார்கள் (திங்கள் முதல் வெள்ளிவரை ஆஸ்திரேலிய கீழைத்தேய நியமித்த நேரம் (EST) காலை 8 மணிக்கும் மாலை 8 மணிக்கும் இடையில்):

- தகவல்கள்;
- ஆலோசனை;
- துண்டுப்பிரசுரம்.

ஆங்கில மொழியை பேசுவதிலோ அல்லது விளங்கிக் கொள்வதிலோ கஸ்டமிருப்பின் தொலைபேசி மொழிஉரைப்பவரின் சேவையைப்பயன்படுத்தி ஹெல்ப் லைனுடன் 13 14 50 இல் தொடர்பு கொள்ளலாம். தொலைபேசி அழைப்பானது ஆங்கிலத்தில் பதிலளிக்கப்படும், எனவே, நீங்கள் பேசும் மொழி என்ன என்பதனைச்சொல்லிவிட்டு சற்று தொலைபேசியில் தாமதிக்கவும். உங்களின் பாஷையைப் பேசும் ஒரு மொழிபெயர்த்துரைப்பவர் உங்களுடன் தொடர்புகொள்வார். நீங்கள் National Continence Helpline ஐ1800 33 00 66 இலக்கத்தில் அழைக்க விரும்புவதாகக் கூறுங்கள். தொடர்புகளை மேற்கொள்வதற்காக தொலைபேசியில் காத்திருங்கள், நீங்கள் கழிவுகட்டுப்படுத்தும் பொருட்களுக்கான ஒரு தாதி ஆலோசகருடன் பேசுவதற்கு மொழிபெயர்த்துரைப்பவர் உதவுவார். சகல அழைப்புக்களும் இரகசியமாக வைத்திருக்கப்படும்.

பார்க்கவும் bladderbowel.gov.au அல்லது continence.org.au/other languages

* கைப்பேசி அழைப்புக்களுக்கு பொருத்தமான கட்டணம் அறவிடப்படும்.