An Australian Government Initiative

BLADDER CONTROL CHECK UP

சிறுநீர்ப்பைக் கட்டுபாட்டைச் சரிபார்த்தல்

This leaflet is to help people get ready for a bladder control check up.

A bladder control check up includes some questions and a physical check by a doctor or a trained health worker. The check up will help find any bladder control problems you have and their causes.
It may also help to plan the best way to manage these problems. A bladder check up is painless.

WHAT ARE YOUR CHOICES?

Every person has a right to a private and personal check up. Your needs and wishes should be respected. People also have a right to say 'no' to the check up or to any other care.
Choices you have may include:

- you may prefer a man or a woman to do your check up. Ask for this when you make your appointment.
- an interpreter may be available for you. The interpreter could be a man or a woman if you prefer. Check with your health service.
- you can take a family member or friend with you. This might help you feel better about the check up.

WHAT DO YOU NEED TO DO BEFORE THE CHECK UP?

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

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

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.

இந்த துண்டுப்பிரசுரம் சிறுநீர்ப்பை கட்டுப்பாட்டினைச் பரிசீலிப்பதற்கு ஆட்களைத் தயார்படுத்துவதற்கு உதவியளிப்பதற்காகும்.

ஒரு வைத்தியரால் அல்லது பயிற்றப்பட்ட ஒரு சுகாதார சேவகரால் சில கேள்விகளையும் மற்றும் ஒரு உடற்பரிசோதனையையும் உள்ளடக்கியதாக இந்த சிறுநீர்ப்பை கட்டுப்பாட்டுப் பரிசோதனை இருக்கும்.
இந்த மருத்துவச் சோதனை உங்களுக்கிருக்கும் ஏதாவது மூத்திரப்பைக் கட்டுப்பாட்டுப் பிரச்சினைகளையும் அதற்கான காரணங்களையும் கண்டறிய உதவியாக இருக்கும். அத்துடன், இந்தப் பிரச்சினைகளை திட்டமிட்டு மிகச்சிறந்த முறையில் நிர்வகிக்க அது உதவலாம். சிறுநீர்ப்பையைச் சரிபார்த்தல் வலியை ஏற்படுத்தாது

உங்கள் விருப்பத்தெரிவுகள் என்ன?

அந்தரங்கமாகவும், தனிப்பட்டமுறையிலும் சரிபார்த்தலுக்கு ஒவ்வொருவருக்கும் உரிமையுண்டு. உங்கள் தேவைகளும், விருப்பங்களும் மதிக்கப்படவேண்டும். சரிபார்த்தலும், ஏனைய கவனிப்பும் 'தேவையில்லை' என்று சொல்லவும் மக்களுக்கு உரிமையுண்டு.
உங்கள் விருப்பத் தேர்வுகளுக்குள் பின்வருவன அடங்கும்:

- ஒரு பெண்ணோ அல்லது ஆணோ தங்களைச் சரிபார்க்க வேண்டுமென நீங்கள் தெரிவுசெய்யலாம். முன்பதிவு செய்யும்போது இதைக் கேட்கவும்
- ஒரு உரைபெயர்ப்பாளர் உங்களுக்குக் கிடைக்கலாம். விரும்பினால் ஒரு பெண்ணையோ அல்லது ஆணையோ உரைபெயர்ப்பாளராக நீங்கள் தெரிவுசெய்யலாம். தங்கள் சுகாதார சேவையுடன் சரிபார்க்கவும்.
- ஒரு குடும்ப உறுப்பினரையோ அல்லது நண்பரையோ உங்களுடன் கூட்டிச் செல்லலாம். பரிசோதனையின்போது இது உங்களுக்கு சௌகரியமாக இருக்கலாம்.

மருத்துவச்சோதனைக்கு முன்னர் நீங்கள் செய்யவேண்டியது என்ன?

சிறுநீர்ப்பைத் தினக்குறிப்பு ஒன்றினைப் தினமும் பதிவுசெய்யும்படி நீங்கள் கேட்கப்படலாம். சரிபார்த்தலுக்குமுன் ஆகக்குறைந்தது 3 நாட்களாவது நீங்கள் தினக்குறிப்புப் புத்தகத்தை வைத்திருக்க வேண்டும். பகல் பொழுதில் உங்கள் சிறுநீர்ப்பை எவ்வாறு செயற்படுகிறது என்பதை அது சரியாகக் காட்டும்.

இதைப்போன்ற ஒன்றாகத்தான் உங்கள் தினக்குறிப்பு இருக்கும்:

நேரம்	வெளியேற்றப்பட்ட அளவு	வெளியேற்றுவதற்கு ஏற்பட்ட அவசியத்தின் அளவு?
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

சிறு நீர்ப்பை தினக்குறிப்பு தெரிவிக்கும் விடயங்களானவை:

- நீங்கள் கழிப்பறைக்குப் போகும் நேரம்.
- ஒவ்வொரு தடவையும் நீங்கள் கழிக்கும் சிறுநீரின் அளவு.
- ஒவ்வொரு தடவையும் சிறுநீர்கழிப்பதற்கு உங்களுக்கு ஏற்படும் அவசர உணர்வின் உக்கிரத்தன்மை.

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.

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:

1. weighing a dry pad in a plastic bag before you wear the pad,
2. then weighing the wet pad in a plastic bag after you wear it, and
3. 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.

வெளியேற்றப்பட்ட சிறுநீரை நான் எவ்வாறு அளவீடு செய்வது?

கழிப்பறையில் ஒரு டப்பாவை (ஐஸ்கிரீம் பெட்டி போன்ற ஒன்று) வைக்கவும். இப்பொழுது கால்களைத் தளர்ச்சியாக நிலத்தில் பதித்தவண்ணம் கழிப்பறையில் உட்காரவும். அந்தப் பெட்டியினுள் சிறுநீரைக் கழிக்கவும். அதனை அளவிடுவதற்காக, ஜாடியினுள் சிறுநீரைப் பாய்ச்சவும். ஆண்கள் நேரடியாக நின்றவண்ணம் அளவுகள் குறிப்பிடப்பட்ட ஜாடியினுள் சிறுநீரை விடவும்.

எனது அவசர உணர்வை அளவிடுவது எப்படி?

நீங்கள் அனுபவித்த அவசிய உணர்வை விபரிக்கும் இலக்கத்தை எவ்வாறு பிரயோகிப்பதென இந்த அட்டவணை காட்டுகிறது:

0	அவசரம் இல்லை	வெளியேற்றவேண்டிய தேவையை நான் உணரவில்லை நான் வெளியேற்றியதற்கான காரணங்கள் வேறு
1	சொற்ப அவசியம்	வேண்டியளவு நேரத்திற்கு நான் பிந்தள்ளிப்போட முடியும் தானாகவெ சிறுநீர் வெளியேறுவதற்காக நான் பயப்படவில்லை.
2	மிதமான அவசியம்	ஒரு குறுகிய நேரத்திற்கு பிந்தள்ளிப்போட முடியும். தானாக சிறுநீர் வெளியேறுவதில் எனக்குப் பிரச்சினை இல்லை.
3	கடுமையான அவசியம்	என்னால் பின்தள்ளிப்போட முடியவில்லை. அவசரமாகக் கழிப்பறைக்குப் போக நேரிட்டது. நான் சிறுநீர்கழித்துவிடுவேனோ என்ற பயம் இருந்தது.
4	அடக்கமுடியாத உணர்வு	நான் கழிப்பறைக்குப் போகமுன்னர் சிறுநீரைச் சிந்திவிட்டேன்.

துவாய் நிறை சோதனை (Pad Weight Test) யைப் பாவித்து சொட்டுகின்ற சிறுநீரை அளப்பது எவ்வாறு?

கடந்த ஒரு சில நாட்களாக எவ்வளவு சிறுநீரை நீங்கள் சிந்தினீர்களென்பதை அறிந்துகொள்ள இந்தச் சோதனை உதவுகிறது. இந்தச் சோதனையைச் செய்து நிறையை அறிந்துகொள்ள உங்களிடம் சரியான தராசு ஒன்று இருக்க வேண்டும். நீங்கள் இச் சோதனையை பின்வருமாறு செய்யுங்கள்:

1. பிளாஸ்ரிக் பையில் ஒரு உலர்ந்த துவாயை (pad) நீங்கள் அதனை அணிந்துகொள்ள முன்னர் நிறுத்தல்.
2. பின்னர் நீங்கள் உடுத்திய பின்னர் ஈரமான துவாயை பிளாஸ்ரிக் பையில் நிறுத்தல்
3. ஈரமான துவாயின் நிறையிலிருந்து காய்ந்த துவாயின் நிறையினைக் கழித்தல்

ஒவ்வொரு கிராமும் ஒரு மி.லீ. சமமானபடியால், எவ்வளவினை நீங்கள் சிந்தினீர்களென்பதை இது காட்டும்.

Like this:

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

WHAT WILL HAPPEN DURING THE CHECK UP?

During the check up, you will be asked about your diet, your weight, your past health and your health now. You may be asked:

- How is your flow of urine?
- How many times at night are you woken by the need to empty your bladder?
- Are you taking any medicines or vitamins? Medicines can make big changes to the way the bladder and bowel work. Make a list of ALL the medicines you take, not just those the doctor has prescribed. Note the dose you take and how often you take them. It is a good idea to take all of your medicines with you when you go for the check up.
- How much alcohol or caffeine do you drink? Drinking a lot of alcohol or caffeine-based drinks like coffee, cola or sports drinks may upset the bladder.
- Are you constipated? Constipation can mean straining to open your bowels. This puts a big load onto your pelvic floor muscles. Straining can damage the pelvic floor muscles. Constipation can also upset the bladder.
- Do you have any bowel accidents? Do you leak from your anus (back passage)? Weak pelvic floor muscles could mean you pass wind or bowel motions when you don't mean to.
- Does your bladder problem affect your sex life in any way?

Questions for women only:

- Do you have any children? Pregnancy and having babies can change bladder control.
- Are you going through menopause? Hormone changes can make bladder problems worse.

இது போன்றது:

ஈரமான துவாய்	400கி
உலர்வான துவாய்	150கி
நிறை வித்தியாசம்	250கி
சிந்திய அளவு =	250மி.லீற்றர்கள்

மருத்துவ பரிசோதனையின்போது என்ன நடக்கும்?

மருத்துவப் பரிசோதனையின்போது, உங்களின் உணவு, உங்களின் நிறை, உங்களின் கடந்தகால உடல்நலம் மற்றும் இப்போதுள்ள உடல் நலம் பற்றி உங்களிடம் கேட்கப்படும். உங்களிடம் கேட்கப்படலாம்:

- உங்களது சிறுநீர் பாய்ச்சல் எவ்வாறு இருக்கிறது?
- சிறு நீர் கழிப்பதற்காக இரவில் எத்தனை தடவைகள் நீங்கள் விழித்தெழுகிறீர்கள்?
- நீங்கள் ஏதாவது மருந்து அல்லது 'விட்டமின்கள்' எடுக்கிறீர்களா? சிறுநீர்ப்பை மற்றும் மலக்குடலின் செயற்பாட்டில் மருந்துகள் பாரிய மாற்றங்களை ஏற்படுத்தலாம். வைத்தியர் குறிப்பிட்ட மருந்துகள் மாத்திரமன்றி நீங்கள் எடுக்கும் எல்லா மருந்துகளின் பட்டியலையும் தயாரிக்கவும். நீங்கள் எடுக்கும் மருந்தின் அளவையும், அந்த மருந்துகளை எடுக்கும் நேர, காலத்தையும் குறித்துக் கொள்ளவும். நீங்கள் உடல் பரிசீலனைக்குச் செல்லும்போது உங்களது எல்லாவித மருந்துகளையும் உங்களுடன் எடுத்துச் செல்வது ஒரு நல்ல யோசனையாகும்.
- எவ்வளவு மதுபானம் அல்லது வெறியம் (caffeine) நீங்கள் அருந்துகிறீர்கள்? கூடியளவு மதுபானம் அல்லது வெறியம் செறிந்த காப்பி மற்றும் 'கோலா' போன்ற பானங்களை அருந்துவதால் சிறுநீர்ப்பை சீர்குலையலாம்.
- தங்களுக்கு மலச்சிக்கல் உண்டா? மலச்சிக்கலால் மலக்குடலைத் திறக்கக் கடும் முயற்சி எடுக்க வேண்டும் என்பது இதன் அர்த்தமாகும். இது இடுப்பு அடித்தள தசை நார்களுக்கு அதிக பாரத்தை ஏற்படுத்துகிறது. கடும் முயற்சி எடுப்பது இடுப்பு அடித்தள தசை நார்களைப் பாதிக்கிறது. மலச்சிக்கல் சிறுநீர்ப்பையையும் நிலைகுலையச் செய்யலாம்.
- மலக்குடல் விபத்துக்கள் ஏதாவது தங்களுக்கு உண்டா? தங்களுக்கு குதத்திலிருந்து (மலவாசல்) சிந்துகிறதா? தங்களுக்கு வேண்டாத வேளையிலே காற்று வெளியேறல் அல்லது மலம் வெளியேறல் என்பது இடுப்பு அடித்தள தசை நார்கள் பலவீனமாக இருப்பதனாலாகும்.
- எந்தவிதத்திலாவது உங்களது பாலுறவு வாழ்வினை சிறுநீர்ப்பைப் பிரச்சினை பாதிக்கிறதா?

பெண்களுக்கு மாத்திரமான கேள்விகள்:

- உங்களுக்குப் பிள்ளைகள் உண்டா? பிரசவம், குழந்தை இருத்தல் போன்றவை உங்கள் சிறுநீர்ப்பைக் கட்டுப்பாட்டை மாற்றலாம்.
- மாதவிடாய் நிறுதப்பட்டுள்ளதா? இயக்குநீர் (ஹோர்மோன்) மாற்றங்கள் சிறுநீர்ப்பை பிரச்சினைகளை மோசமாக்கும்.

Some of the tests that could be used for your bladder control check up include:

- a physical check (if you say this is okay).
- Urine sample may be taken for testing.
- Blood test may be taken for diabetes or prostate problems.
- an x-ray or ultrasound.
- Urodynamics test is a special check to show how your bladder works.

Remember

No matter what type of test you are asked to have done, you can ask:

- Who will do it?
- How will it be done?
- How will it help?

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.

உங்களது சிறுநீர்ப்பை கட்டுப்பாட்டுச் சரிபார்த்தலுக்குப் பயன்படுத்தப்படும் சில பரிசோதனைகளில் அடங்குபவையாவன:

- உடல் பரிசீலனை (இது சரியானது என நீங்கள் சொன்னால்).
- சிறுநீர் மாதிரி சோதனைக்காக எடுக்கப்படலாம்.
- நீரிழிவு அல்லது முன்னிலைச்சுரப்பி (prostate) பிரச்சினைகளுக்காக இரத்தப் பரிசோதனை செய்யப்படலாம்.
- எக்ஸ் கதிர் அல்லது ஊடொலி (ultrasound)
- சிறுநீர்ப்பையின் செயல்திறனை அறியும் சோதனையானது எவ்வாறு சிறுநீர்ப்பை இயங்குகிறது என்பதனைக் காட்டும் ஒரு விஷேடமான பரிசோதனையாகும்.

நினைவில் இருக்கவேண்டியவை

நீங்கள் என்ன சோதனை செய்ய உள்ளீர்கள் என்பது காரியமில்லை, நீங்கள் கேட்கலாம்:

- யார் அதைச் செய்வார்?
- எப்படிச் செய்யப்படும்?
- எப்படிச் சுகப்படுத்தும்?

உதவியை நாடவும்

நீங்கள் தனியானவர் அல்ல. சரியான சிகிச்சையால் சிறுநீர்ப்பைக் குறைபாடு மற்றும் மலக்குடல் கட்டுப்பாட்டினைக் குணப்படுத்தலாம் அல்லது சிறப்பாக நிர்வகிக்கலாம். நீங்கள் ஒன்றுமே செய்யாதுவிட்டால், நிலைமை மோசமாகலாம்.

இலவச:

- ஆலோசனை
- வளங்கள்; மற்றும்
- உள்ளூர் சேவைகள் பற்றிய தகவல்களுக்கு

நிபுணத்துவ ஆலோசகர்களை National Continence Helpline 1800 33 00 66 * இல் தொலைபேசியில் அழையுங்கள்.
(மு.ப 8 - பி.ப 8 திங்கள் முதல் வெள்ளி வரை AEST)

திங்கள் முதல் வெள்ளி வரை தொலைபேசி உரைபெயர்ப்பு சேவை (TIS) ஊடாக ஒரு உரைபெயர்ப்பாளரை ஒழுங்கு செய்வதற்கு 13 14 50 இல் National Continence Helpline ஐக் கேட்கவும். continence.org.au/other-languages இலிருந்து தகவல்கள் ஏனைய மொழிகளிலும் கிடைக்கும்

கூடுதல் தகவல்களுக்கு:

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

* கைப்பேசியிலிருந்து அழைப்புக்களை மேற்கொள்ள அதற்கான கட்டணங்கள் அறவிடப்படும்.