An Australian Government Initiative

12

SURGERY FOR BLADDER CONTROL PROBLEMS IN WOMEN

பெண்களின் சிறுநீர்ப்பைக்கட்டுப்பாட்டு பிரச்சினைகளுக்கான அறுவைச்சிகிச்சை சிறுநீர்ப்பைக்கட்டுப்பாட்டு பிரச்சினைகளுக்கான அறுவைச்சிகிச்சை

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.

பெணகள் பலர், அவர்கள் இருமல், தும்மல் அல்லது உடற்பயிற்சியின் போது சிறு நீரைச் சிந்துகிறார்கள் அல்லது தம்மை நனைத்துவிடுகிறார்கள் (இது மனஅழுத்த அடக்கமுடியாமை என அழைக்கப்படும்).

சிறுநீர்ப்பைக் கட்டுப்பாட்டுப் பிரச்சினைகளைத் தோற்றுவிப்பது யாது?

சிறு நீர்ப்பை கட்டுப்பாட்டுப் பிரச்சினைகள் பிரதானமாக, இடுப்பறைத் தள தசைநார்கள், மற்றும் அவற்றைத் தாங்கிப்பிடிக்கும் திசுக்களுக்கு(சவ்வுகள்) ஏற்படும் பாதிப்பினால் ஏற்படுகிறது.

இடுப்புக்கூட்டின் தளம், தசை நார்கள் மற்றும் திசுக்கள் சேர்ந்த படைகளைக்கொண்டதாகும். இந்தப் படைகள் பின்னால் உள்ள வால் எலும்பிலிருந்து (tailbone) முன்னாலுள்ள பொச்சு எலும்பு (pubic bone) வரைக்கும், சிறுநீர்ப்பை, மற்றும் ஜோனியைச் சுற்றி ஏணைபோல் இழுபடும் தன்மைவாய்ந்தது. இடுப்பறை தள தசைநார்கள் பல செயல்களைச் செய்கின்றன, அவையாவன:

- சிறுநீர்ப்பை,ஜோனி (முன் வாசல்) மற்றும் மலவாசலை (பின் வாசல்) மூடி வைக்க உதவுகிறது; அத்துடன்
- சிறுநீர்ப்பை, கருப்பை மற்றும் குடலை அவற்றின் சரியான இடத்தில் பிடித்து வைப்பதற்கு உதவுகிறது.

துண்டுப்பிரசுரத்தில் இடுப்பறைத் தள தசைநார்களைப் பற்றி நீங்கள் மேலும் அறிந்து கொள்ளலாம். ஒரு குழந்தையையாயினும் பெற்ற, மூன்று பெண்களில் ஒருவர் தங்களை அறியாமல் சிறுநீர் கழித்து விடுகிறார். கீழே சொல்லியவாறு ,இடுப்பறை தளதசை நார்கள் பலவீனமடையத்தொடங்கியதும், சிறுநீர் கட்டுப்பாட்டுப் பிரச்சினை ஆரம்பிக்கலாம்:

- தசைநார்களை இயங்கவிடாமல் வைத்திருத்தல்;
- கர்பபமாதலும், பிரசவித்தலும்;
- மலச்சிக்கல்;
- அளவுக்குமிறிய உடல்நிறையைக் கொண்டிருத்தல்;
- பாரம் தூக்குதல்;
- நீண்டகாலமாக தொடர்ந்தும் இருமுதல் (புகைபிடிப்பவரின் இருமல் அல்லது ஆஸ்த்துமா போன்ற); அல்லது
- வயதுமுதிர்தல்.

எவ்வாறு சிறுநீர்ப்பைக் கட்டுப்பாட்டுப் பிரச்சினைகளுக்குச் சிகிச்சையளிக்கலாம்?

நல்ல செய்தி என்னவென்றால், அநேகமான பெண்கள், பயிற்சியினால் தமது இடுப்பறை தள தசைநார்களை பலமுள்ளதாக மாற்றி சிறுநீர்ப்பையை சிறந்தமுறையில் கட்டுப்படுத்துகிறார்கள். அது எவ்வாறு என்பதை “பெண்களுக்கான இடுப்பறை தள தசைநார் பயிற்சி” துண்டுப்பிரசுரம் அறியத்தரும்.உங்களுடைய டாக்டர், உடல்பிடித்துவிடுபவர் (physiotherapist), அல்லது ‘கான்டினன்ஸ்’ மருத்துவத்தாதி ஆலோசகரும் உங்களுக்கு உதவக்கூடியதாக இருக்கும்.

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?

எப்பொழுது அறுவைச்சிகிச்சை தேவைப்படுகிறது?

ஒரு சிறிய எண்ணிக்கையான பெண்களுக்கு,சிறுநீர்க்கட்டுப்பாட்டுக்கு உதவுவதற்கான மிகவும் எளிய செய்முறைகள் பயனளிக்கமுடியாமல் போய்விடுகின்றன. அத்துடன், சிறுநீர் சிந்துதல் நாளாந்த வாழ்க்கையை கஸ்டமாக்குகிறது. இப்படிப்பட்டவர்களுக்கு, சத்திரசிகிச்சை தேவைப்படலாம். அறுவைச்சிகிச்சை ஒருபோதும் முதல் தெரிவாக இருக்கக்கூடாது. எல்லா அறுவைச்சிகிச்சைகளுமே அபாயத்தைக் கொண்டுள்ளன. இந்த ஆபத்துக்களை உங்கள் அறுவை வைத்தியருடன் நீங்கள் கட்டாயம் கலந்துரையாடவேண்டும்.

உங்கள் அறுவைமருத்துவரை நீங்கள் என்ன கேட்க வேண்டும்?

அறுவைச் சிகிச்சைக்கு சம்மதிப்பதற்கு முன்னர், நீங்கள் அதைப்பற்றி முற்றுமுழுதாக உங்கள் அறுவைமருத்துவநிபுணருடன் பேசவேண்டும். நீங்கள் கேட்கவேண்டிய கேள்விகளையெல்லாம் ஒரு பட்டியல் போட்டுக்கொள்ளுங்கள். இவைகள் அவற்றுள் அடங்கக்கூடியவையாகலாம்:

- இந்தவகை அறுவைவைத்தியம் உங்களுக்காக ஏன் தெரிவுசெய்யப்பட்டது;
- எவ்வளவுதூரம் அது சரிவரும்;
- அந்த அறுவைவைத்தியத்தின் விபரங்கள் என்ன;
- என்ன பிரச்சினைகள், குறுகிய மற்றும் நீண்டகாலத்தில், இடம்பெறக்கூடும்;
- என்னவிதமான காயத்தழும்புகள் வரும், என்னவிதமான வலி ஏற்படும்;
- எவ்வளவுகால வேலை விடுமுறை தேவைப்படும்;
- எவ்வளவு செலவு ஏற்படும்;
- அதன் தாக்கங்கள் எவ்வளவு காலம் நீடிக்கும்?

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.