



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.

Birçok kadın öksürdüğünde, aksırdığında veya egzersiz yaptığında idrar kaçırmaya veya altını ıslatır (buna stres tipi idrar kaçırma denir). Önce denenebilecek birçok tedavi yolu olmasına karşın, kimi kadınların bu sorun için ameliyat olmaları gerekir.

İDRAR TUTAMAMA SORUNLARINA NELER NEDEN OLUR?

İdrar tutamama sorunlarına genellikle pelvis tabanı kaslarının ve onları destekleyen dokuların gördüğü hasar neden olur.

Pelvisin tabanı kas ve diğer doku katmanlarından oluşur. Bu katmanlar idrar torbasının ve vajinanın etrafında, arkada kuyruk sokumu kemiğinden önde kasık kemiğine kadar bir hamak gibi uzanır. Pelvis tabanı kaslarının birçok işlevi vardır. Sözelimi:

- idrar torbasının, vajinanın (ön çıkış) ve rektumun (arka çıkış) kapanmasına yardımcı olur; ve
- idrar torbasının, rahmin (döl yatağının) ve bağırsağın doğru yerlerinde durmasında yardımcı olur.

Pelvis tabanı kasları hakkında daha fazla bilgiyi "Doğum Yapan Her Üç Kadından Biri İdrar Kaçırır" (One in Three Women Who Ever Had a Baby Wet Themselves) adlı broşürde bulabilirsiniz. İdrar tutamama sorunları, aşağıdaki nedenlerden dolayı pelvis tabanı kaslarının zayıflamasıyla başlar:

- kasların etkin durumda tutulmaması;
- gebe kalmak ve çocuk doğurmak;
- kabızlık;
- aşırı kilolu olmak;
- ağır kaldırmak;
- uzun süreli öksürük (sigara içenlerde veya astımlılarda görülen öksürük gibi); ve
- Yaşlanmak.

İDRAR TUTAMAMA SORUNLARI NASIL TEDAVİ EDİLEBİLİR?

Müjdeli haber, çoğu kadının egzersiz yoluyla pelvis tabanı kaslarını güçlendirmesi ile idrar torbalarını kontrol edebilmeleri ile ilgilidir. "Kadınlar için Pelvis Tabanı Kas Eğitimi" (Pelvic Floor Muscle Training for Women) broşürü size bunun nasıl yapılabileceğini anlatır. Doktorunuz, fizik tedavi uzmanınız veya idrar tutma hemşireniz de yardımcı olabilir.





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?

AMELİYAT NE ZAMAN GEREKLİDİR?

Daha basit yöntemler, az sayıda kadına idrar tutmada yardımda başarısız olabilir ve idrar kaçırmak günlük yaşamı zorlaştırabilir. Bu durumlarda ameliyat gerekebilir. Ameliyat asla ilk seçenek olmamalıdır. Tüm ameliyatların riski vardır. Bu riskleri cerrahınızla görüşmelisiniz.

CERRAHINIZA NELER SORMALISINIZ?

Ameliyatı kabul etmeden önce, ameliyat hakkında bilmek istediğiniz her şeyi doktorunuzla konuşmalısınız. Sormak istediğiniz soruların bir listesini yapın. Sorular şunları kapsayabilir:

- sizin için niçin bu tür bir ameliyat seçildi;
- ne kadar etkili olacak;
- ameliyatın ayrıntıları nelerdir;
- ortaya çıkabilecek kısa ve uzun süreli sorunlar;
- ne tür bir yara izi kalacak, ne tür bir acı çekeceksiniz;
- işinizden ne kadar uzak kalacaksınız;
- ücreti ne kadar olacak; ve
- etkileri ne kadar zamanda geçecek?



An Australian Government Initiative

SURGERY FOR BLADDER CONTROL PROBLEMS IN WOMEN

KADINLARDA İDRAR TUTAMAMA SORUNLARINI GİDERMEYE YÖNELİK AMELİYAT

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.

YARDIM İSTEYİN

1800 33 00 66* Numaralı telefonda İdrar ve Dışkı Tutma Ulusal Yardım Hattı'nı ücretsiz olarak aramanız durumunda (Pazartesi'den Cuma'ya kadar Avustralya Doğu bölgesi Standart saatiyle 08.00 ile 20.00 arası), nitelikli bir hemşire aşağıda belirtilen hususlarda size yardımcı olacaktır:

- Bilgi;
- Tavsiye; ve
- Broşürler.

İngilizce konuşmakta zorluk çekmeniz durumunda Telefon Tercüme Servisini 13 14 50 numaradan ücretsiz olarak arayarak, Ulusal Yardım Hattı ile konuşabilirsiniz. Telefonda İngilizce konuşan kişiye dilinizin ne olduğunu belirtin. Size dilinizi konuşan bir tercüman bağlanmasını bekleyin. Tercümana bağlandığınızda 1800 33 00 66 numaralı telefonda Ulusal İdrar ve Dışkı Tutma Yardım Hattını aramak istediğinizi bildirin. Daha sonra bağlanmayı bekleyin ve böylece tercümanın yardımıyla idrar ve dışkı tutma hemşiresiyle konuşabilirsiniz. Tüm görüşmeler gizlidir.

bladderbowel.gov.au ya da continence.org.au/other-languages adresli websitesini ziyaret edin.

* Cep telefonundan yapılan aramalar, uygulanan fiyattan ücretlendirilir.

