An Australian Government Initiative

12 SURGERY FOR BLADDER CONTROL PROBLEMS IN WOMEN

خواتین میں مثانے کے کنٹرول کیلئے آپریشن

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.

بہت سی خواتین کا کھانستے، چھینکتے یا ورزش کرتے ہوئے پیشاب نکل جاتا ہے یا وہ خور کو بھگو لیتی ہیں (اسے اسٹریس انکانٹی نینس کہتے ہیں)۔ یوں تودیکھ بھال کے پہلے بہت سے طریقے ہیں لیکن کچھ خواتین کو اس مسئلے کیلئے آپریشن کروانا پڑتا ہے۔

مثانے کے کنٹرول کا مسئلہ کیسے پیدا ہوتا ہے؟

بنیادی طور پر مثانے کے کنٹرول کا مسئلہ پیلوک فلور کے عضلات کے اور انکو سپورٹ دینے والے اعصاب کے مجروح ہونے سے پیدا ہوتا ہے۔

پکی کمر یا پیلوس کا فلورعضلات اور دوسرے اعصاب کی تہوں سے بنا ہوتا ہے یہ تہیں آپکے مثانے اور آ اندام نہانی کے ارد گرد پچھلی آخری ہڈی سے لیکر سامنے کی ناف کی ہڈی سے نیچے تک لپٹی ہوتی ہیں۔ پیلوک فلور کے اعصاب بہت سے کام کرتے ہیں جیسے کہ:

- مثانہ، اندام نہانی (سامنے کا راستہ) اور مقعد (پیچھے کا راستہ) بند کرنے میں مدد کرتے ہیں؛
- مثانے، رحم (بچہ دانی) اور آنتوں کو اپنی جگہ رکھنے میں مدد کرتے ہیں۔

پیلوک فلورکےعضلات کے بارے میں زیادہ جاننے کے لئے کتابچہ "تین میں سے ہر ایک عورت جس کے بچہ ہوا ہو خود کو بھگو لیتی ہے" دیکھیں۔ مثانے کے کنٹرول کی مشکلات شروع ہوتی ہیں جب پیلوک فلور کےعضلات ان وجہوں سے کمزور ہوجاتے ہیں:

- عضلات یا اعصاب کو فعال نہ رکھنے سے؛
- حمل یا بچے کی ولادت؛
- قبض؛
- موٹاپہ؛
- بھاری وزن اٹھانا؛
- کھانسی جو زیادہ دیر تک چلے (جیسے سگریٹ نوشی یا دمے کی وجہ سے)؛ یا
- بڑھتی ہوئی عمر کی وجہ سے۔

مثانے کے عضلات کے کنٹرول کی مشکلات کو کیسے حل کیا جائے؟

اچھی خبر یہ ہے کہ اکثر خواتین اپنے مثانے کوٹریننگ کے ذریعے مضبوط بنا کرمثانے کواچھی طرح کنٹرول کرسکتی ہیں۔ کتابچہ "خواتین کیلئے پیلوک فلور کے عضلات کی ٹریننگ" آپکو بتاتا ہے کیسے۔ آپکا ڈاکٹر، فیزیو تھیراپسٹ یا مشیر کانٹی نینس نرس بھی آپکی مدد کر سکتے ہیں۔

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?

آپریشن کی ضرورت کب ہوتی ہے؟

عورتوں کی بہت تھوڑی تعداد کیلئے بہت سادہ طریقے مثانے کے کنٹرول میں ناکام ہوتے ہیں اور پیشاب کے نکلنے سے روزمرہ کی زندگی مشکل ہوجاتی ہے۔ ان حالات میں آپریشن کی ضرورت ہوتی ہے۔ آپریشن کو کبھی بھی پہلی پسند نہیں ہونا چاہئے۔ ہر آپریشن کے اپنے خطرات ہوتے ہیں۔ آپ ان خطرات پر اپنے سرجن سے گفتگو کر سکتی ہیں۔

آپ اپنے سرجن سے کیا پوچھیں؟

آپریشن کیلئے تیار ہونے سے قبل آپ اپنے سرجن سے اچھی طرح بات کرلیں۔ پوچھے جانے والے سوالات کی ایک فہرست بنا لیں۔ اس میں یہ ہونا چاہئے:

- اس قسم کی سرجری (آپریشن) آپکے لیے کیوں چنی گئی؛
- یہ کتنی اچھی ثابت ہوگی؛
- اس آپریشن کی تفصیلات کیا ہیں؛
- اس کے بعد کیا مشکلات آ سکتی ہیں۔ مختصر اور طویل عرصے میں؛
- کس قسم کے نشانات رہ جائیں گے، کس قسم کا درد ہوگا؛
- آپکو کتنے عرصے کی چھٹی لینا ہوگی؛
- کتنا خرچہ ہوگا؛ اور
- اسکے اثرات کتنے عرصے رہینگے۔

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.

مدد حاصل کریں

National Continence Helpline پر یعنی *1800 33 00 66 پر پیر سے جمعہ تک صبح 8 بجے سے شام 8 بجے (آسٹریلین ایسٹرن اسٹینڈرڈ ٹائم) کے درمیان فون کریں تو تربیت یافتہ نرسیں بلا معاوضہ مندرجہ ذیل خدمات کیلئے دستیاب ہیں:

- معلوما؛
- مشورہ؛ اور
- کتابچے حاصل کرنے کیلئے۔

اگر آپکو انگریزی زبان بولنے یا سمجھنے میں دشواری ہے تو 13 14 50 پر فون کرکے ٹیلی فون انٹرپریٹر سروس کے ذریعے ہیلپ لائن سے مدد حاصل کریں۔ فون کا جواب انگریزی میں ہوگا اس لئے جو زبان آپ بولتے ہیں اسکا نام لیں اور انتظار کریں۔ آپکو ایسے مترجم سے منسلک کردیا جائیگا جو آپکی زبان بولتا ہے۔ مترجم کو بتا دیں کہ آپ کو National Continence Helpline سے 1800 33 00 66 پر بات کرنا ہے۔ رابطہ ہونے تک فون پر انتظار کریں اور پھر مترجم آپکو کانٹی نینس نرس ایڈوائزرسے بات کرنے میں مدد کریگا۔ تمام کالیں رازداری میں رہتی ہیں۔

bladderbowel.gov.au یا continence.org.au/other-languages پر جائیں

* موبائل فون سے کی جانے والی تمام کالوں کی قیمت مروجہ شرح کے مطابق ہو گی۔