



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.

Nhiều phụ nữ bị són tiểu hoặc tiểu ra quần khi họ ho, hắt hơi hoặc tập thể dục (trường hợp này được gọi là mất chủ động tiểu tiện khi tăng áp lực). Dù có thể có nhiều cách điều trị để thử qua trước đã, tuy nhiên sẽ có một số phụ nữ cần phải được giải phẫu để trị vấn đề này.

NGUYÊN NHÂN NÀO GÂY RA CHỨNG MẤT CHỦ ĐỘNG TIỂU TIỆN?

Chứng mất chủ động tiểu tiện chủ yếu do cơ sàn chậu và mô chống đỡ chúng bị tổn thương.

Sàn chậu gồm có nhiều lớp cơ và các mô khác. Những lớp cơ này giăng quanh bàng quang và âm đạo từ đốt xương cùng ở lưng tới xương mu ở phía trước giống như chiếc võng. Các cơ sàn chậu giữ một số nhiệm vụ, chẳng hạn như:

- giúp đóng kín bàng quang, âm đạo (đường tiểu) và trực tràng; và
- giúp giữ bàng quang, tử cung (dạ con) và ruột nằm đúng vị trí.

Quý vị có thể tìm hiểu thêm về các cơ sàn chậu trong tờ thông tin "Cứ Ba Phụ Nữ Đã Từng Sinh Nở, Có Một Phụ Nữ Bị Tiểu Ra Quần". Chứng mất chủ động tiểu tiện có thể bắt đầu xảy ra khi các cơ sàn chậu bị yếu đi vì:

- không vận động các cơ;
- có thai và sinh nở;
- bị táo bón;
- quá nặng cân;
- nâng vật nặng;
- ho dai dẳng (chẳng hạn như chứng ho của người hút thuốc hoặc suyễn); hoặc
- lớn tuổi dần.

CHỨNG MẤT CHỦ ĐỘNG TIỂU TIỆN CÓ THỂ ĐƯỢC CHỮA TRỊ NHƯ THẾ NÀO?

Điều đáng mừng là đa số phụ nữ đều có thể chủ động tiểu tiện tốt hơn nhờ tập luyện cho các cơ sàn chậu được mạnh lên. Tờ thông tin "Tập Luyện Cơ Sàn Chậu dành cho Phụ Nữ" sẽ chỉ dẫn cách thức tập cho quý vị. Bác sĩ của quý vị, chuyên viên vật lý trị liệu, hoặc y tá cố vấn chứng mất chủ động đại tiểu tiện cũng có thể giúp đỡ cho quý vị.





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?

KHI NÀO PHẢI CẦN ĐẾN PHẪU THUẬT?

Đối với một số ít phụ nữ, những phương pháp đơn giản hơn có thể không làm hết được chứng mất chủ động tiểu tiện và vấn đề bị són tiểu có thể khiến cho sinh hoạt hàng ngày trở nên khó khăn. Những trường hợp này có thể cần phải giải phẫu. Phẫu thuật không bao giờ nên là lựa chọn trước tiên. Mọi phẫu thuật đều có rủi ro. Quý vị phải thảo luận các rủi ro này với bác sĩ giải phẫu.

QUÝ VỊ NÊN HỎI BÁC SĨ GIẢI PHẪU NHỮNG GÌ?

Trước khi đồng ý để được giải phẫu, quý vị nên thảo luận kỹ với bác sĩ giải phẫu. Ghi ra một bảng liệt kê các thắc mắc mà quý vị muốn hỏi, chẳng hạn như về:

- tại sao bác sĩ lại chọn loại phẫu thuật này cho quý vị;
- mức độ thành công ra sao;
- chi tiết của phẫu thuật như thế nào;
- những vấn đề có thể xảy ra, cả ngắn hạn lẫn dài hạn;
- phẫu thuật sẽ để lại vết sẹo ra sao, quý vị sẽ bị đau như thế nào;
- quý vị cần phải nghỉ làm trong bao lâu;
- chi phí bao nhiêu; và
- hiệu quả sẽ kéo dài trong bao lâu?





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.

NHỜ GIÚP ĐỠ

Luôn có các y tá chuyên môn, nếu quý vị gọi đến Đường dây Trợ giúp trên Toàn quốc về chứng Mất Chủ động Đại, Tiểu tiện ở số 1800 33 00 66* (từ thứ Hai đến thứ Sáu, từ 8 giờ sáng đến 8 giờ tối Giờ Đông bộ Úc châu) để được giúp đỡ miễn phí những điều dưới đây:

- Thông tin;
- Hướng dẫn; và
- Tờ thông tin.

Nếu không nói hay không hiểu được tiếng Anh một cách thành thạo, quý vị có thể tiếp cận Đường dây Trợ giúp này qua Dịch vụ Thông dịch viên qua Điện thoại miễn phí ở số 13 14 50. Cuộc gọi này sẽ được trả lời bằng tiếng Anh, vì vậy, xin hãy cho biết ngôn ngữ quý vị nói và chờ trên đường dây điện thoại. Quý vị sẽ được kết nối với một thông dịch viên nói ngôn ngữ của quý vị. Hãy cho người thông dịch viên này biết là quý vị muốn gọi đến Đường dây Trợ giúp trên Toàn quốc về chứng Mất Chủ động Đại, Tiểu tiện (National Continence Helpline) ở số 1800 33 00 66. Hãy chờ trên đường dây điện thoại để được kết nối, rồi thông dịch viên này sẽ giúp quý vị nói chuyện với cố vấn viên là y tá về chứng mất chủ động đại, tiểu tiện. Tất cả các cuộc gọi đều được giữ kín.

Truy cập trang mạng bladderbowel.gov.au hoặc continence.org.au/other-languages

* Các cuộc gọi từ máy điện thoại di động sẽ bị tính phí ở các mức biểu được áp dụng.

