



## WHAT IS OVERACTIVE BLADDER?

The bladder is a muscle which contracts to empty the bladder when it is full and you are ready to empty. An overactive bladder means the bladder contracts before it is full. It can sometimes contract when you are not ready. You might go to the toilet often and find it hard to hold on until you get there. At times you may leak urine on the way to the toilet.

## WHAT CAUSES OVERACTIVE BLADDER?

Poor bladder control may be due to health problems, such as:

- stroke.
- having an enlarged prostate gland.
- Parkinson's disease.

An overactive bladder can be due to poor bladder habits over a long time.

For some people the cause is unknown.

## WHAT ARE NORMAL BLADDER HABITS?

It is normal to:

- empty your bladder when you get out of bed in the morning.
- empty your bladder about 4 to 6 times through the day.
- empty your bladder before you go to bed at night.

A healthy bladder holds about 1.5 to 2 cups of urine. This is equal to 300 – 400mls. Your bladder holds this much during the day. It holds more during the night, before you feel the need to pass urine.

This pattern may change in older people. Older people may make more urine at night. This means they may have to pass more urine through the night than they do in the day.

## BÀNG QUANG HOẠT ĐỘNG QUÁ MỨC LÀ GÌ?

Bàng quang là cơ bắp. Khi bàng quang đầy và quý vị đã sẵn sàng để đi tiểu, cơ bắp này co thắt lại để xả nước tiểu ra. Bàng quang hoạt động quá mức có nghĩa là bàng quang co thắt trước khi đầy. Đôi khi bàng quang có thể co thắt khi quý vị chưa sẵn sàng để đi tiểu. Nhiều khi quý vị đi tiểu thường xuyên và thấy khó nhịn tiểu cho đến khi đi vào phòng vệ sinh. Có lúc quý vị có thể bị rỉ nước tiểu trên đường đi vào phòng vệ sinh.

## NGUYÊN NHÂN KHIẾN CHO BÀNG QUANG HOẠT ĐỘNG QUÁ MỨC?

Kiểm chế bàng quang kém có thể là vì vấn đề sức khỏe, chẳng hạn như:

- tai biến mạch máu não (đột quỵ).
- tuyến tiền liệt phì đại.
- bệnh Parkinson.

Bàng quang hoạt động quá mức có thể là vì thói quen tiểu tiện không tốt trong khoảng thời gian dài.

Đối với một số người thì không rõ nguyên nhân.

## THÓI QUEN TIỂU TIỆN BÌNH THƯỜNG LÀ GÌ?

Những điều sau đây là bình thường:

- đi tiểu khi ra khỏi giường vào buổi sáng.
- đi tiểu khoảng từ 4 đến 6 lần trong ngày.
- đi tiểu trước đi ngủ vào ban đêm.

Bàng quang khỏe mạnh chứa khoảng từ 1,5 đến 2 ly nước tiểu, tương đương 300 - 400ml. Bàng quang của quý vị chứa được đến chừng này vào ban ngày. Ban đêm bàng quang chứa được nhiều hơn trước khi quý vị cảm thấy buồn tiểu.

Tình trạng này có thể khác ở người lớn tuổi. Người già có thể thải nước tiểu nhiều hơn vào ban đêm. Vì vậy nhiều khi họ đi tiểu nhiều hơn trong đêm hơn là trong ngày.





## WHAT IS BLADDER TRAINING?

The aim of bladder training is to improve symptoms of overactive bladder. Bladder training teaches you how to hold more urine in your bladder without feelings of urgency. Visit your doctor, a continence nurse advisor or continence physiotherapist if you have some problems with bladder control. They could start you on a bladder training program. If you do nothing about your problem, it may get worse.

## WHAT IS IN A BLADDER TRAINING PROGRAM?

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

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.

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

## 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.

## TẬP LUYỆN BÀNG QUANG LÀ GÌ?

Mục đích của việc tập luyện bàng quang là để giảm bớt các triệu chứng bàng quang hoạt động quá mức. Khi tập luyện bàng quang, quý vị tập luyện cách giữ nước tiểu nhiều hơn trong bàng quang mà không cảm thấy buồn tiểu cấp bách. Hãy đi gặp bác sĩ, y tá hướng dẫn về tiểu tiểu chủ động hoặc chuyên viên vật lý trị liệu về tiểu tiểu chủ động nếu quý vị có vấn đề đối với việc kiểm chế bàng quang. Họ có thể cho quý vị bắt đầu chương trình tập luyện bàng quang. Nếu quý vị không làm gì hết để giải quyết vấn đề của mình, vấn đề này có thể tệ hơn.

## CHƯƠNG TRÌNH TẬP LUYỆN BÀNG QUANG GỒM CÓ NHỮNG GÌ?

Quý vị có thể phải ghi chép chi tiết các lần tiểu tiện vào sổ. Quý vị cần phải làm như vậy ít nhất 3 ngày. Chi tiết này cho biết bàng quang của quý vị hoạt động như thế nào trong ngày.

Sổ ghi chép các lần tiểu tiện ghi nhận:

- giờ giấc quý vị đi tiểu.
- mỗi lần quý vị thải ra bao nhiêu nước tiểu.
- mỗi lần cảm giác buồn tiểu mạnh ở mức độ nào.

Sổ ghi chép các lần tiểu tiện có thể nhìn giống như thế này:

Giờ giấc	Lượng nước tiểu thải ra	Cảm giác buồn tiểu mạnh ở mức độ nào?
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

## Làm sao để tôi đo lượng nước tiểu thải ra?

Đặt một đồ chứa (như thùng đựng kem chẳng hạn) trong phòng vệ sinh. Quý vị ngồi lên bàn cầu và thả lỏng hai chân trên sàn. Đi tiểu vào đồ chứa. Sau đó rót nước tiểu vào một cái bình để đo lường. Đàn ông có thể đứng và tiểu thẳng vào bình đo lường.





How do I measure urgency?

This chart shows how to use a number to describe the urge you felt.

Table with 3 columns: Urgency level (0-4), Description of urgency, and Patient experience.

Làm sao để tôi đo lường mức độ buồn tiểu cấp bách?

Biểu đồ này cho thấy cách sử dụng các con số để mô tả mức độ buồn tiểu quý vị cảm thấy.

Table with 3 columns: Urgency level (0-4), Description of urgency in Vietnamese, and Patient experience in Vietnamese.

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.

Like this:

Table showing weight measurements: Wet pad (400g), Dry pad (150g), Weight Difference (250g), Amount leaked = 250mls.

Làm sao để tôi đo lường mức độ rò rỉ bằng Xét nghiệm Cân Tã?

Xét nghiệm này giúp quý vị biết lượng nước tiểu bị rò rỉ trong một vài ngày là bao nhiêu. Muốn làm xét nghiệm này, quý vị cần có cái cân chính xác để cân. Quý vị làm xét nghiệm này bằng cách:

- 1. cân một tã khô trong bao ny-lông trước khi mặc tã vào,
2. sau đó cân tã bị ướt trong bao ny-lông sau khi mặc tã này, và
3. trừ đi trọng lượng tã khô từ trọng lượng tã ướt.

Như vậy quý vị sẽ biết mình bị rò rỉ bao nhiêu vì mỗi gam tương đương với một ml.

Tỉ dụ như:

Table showing weight measurements in Vietnamese: Tã ướt (400g), Tã khô (150g), Trọng lượng sai biệt (250g), Lượng nước tiểu bị rò rỉ = 250ml.





**WHO CAN HELP WITH YOUR BLADDER TRAINING PROGRAM?**

A doctor, continence nurse advisor or continence physiotherapist can get the best results for you. They will work out a program to suit you.

Some of these continence health professionals may be in a private practice clinic. Others work in clinics in your local community health service. They also work in public hospital clinics. The National Continence Helpline 1800 33 00 66 can help you find your local continence clinic.

**HOW LONG WILL IT TAKE?**

Most bladder training programs take about 3 months. You may have regular meetings with your continence nurse advisor or continence physiotherapist. They will teach you ways to hold on for longer. This will mean you can hold more urine in your bladder.

**SOME HELPFUL THINGS YOU WILL LEARN FROM THE PROGRAM**

**Pelvic Floor Muscle Training**

The continence physiotherapist or continence nurse advisor will teach you how to use your pelvic floor muscles. These muscles support your bladder and urethra. The urethra is the tube that carries urine from the bladder to the outside. Strong pelvic floor muscles help to hold back the strong urge to pass urine. This will help you hold on until you reach the toilet.

**Good Bladder Habits**

It is normal to consume between 1.5 – 2 litres of fluid per day unless your doctor says this is not okay. This way your bladder will slowly learn to stretch to hold more urine. You need to keep track of how much you drink each day. To do this you will need to know how much your cup or mug holds. Cups can hold from 120 to 180mls whereas mugs can hold 280 to 300mls or more.

**AI CÓ THỂ GIÚP QUÝ VỊ VỀ CHƯƠNG TRÌNH TẬP LUYỆN BÀNG QUANG?**

Bác sĩ, y tá cố vấn tiêu tiểu chủ động hoặc chuyên viên vật lý trị liệu về tiêu tiểu chủ động có thể giúp quý vị đạt được kết quả tốt nhất. Họ sẽ đề ra chương trình phù hợp với quý vị.

Một số chuyên gia y tế về tiêu tiểu chủ động này có khi có phòng khám riêng. Những người khác thì làm việc tại các phòng khám thuộc dịch vụ y tế cộng đồng địa phương của quý vị. Họ cũng làm việc tại các phòng khám của bệnh viện công. Đường dây Trợ giúp Tiêu tiểu Chủ động Toàn quốc (National Continence Helpline) số 1800 33 00 66 có thể giúp quý vị tìm phòng khám tiêu tiểu chủ động tại địa phương của quý vị.

**MẤT THỜI GIAN BAO LÂU?**

Đa số chương trình tập luyện bàng quang mất khoảng 3 tháng. Quý vị có thể thường xuyên gặp y tá cố vấn tiêu tiểu chủ động hoặc chuyên viên vật lý trị liệu về tiêu tiểu chủ động. Họ sẽ hướng dẫn quý vị cách nhịn tiểu lâu hơn. Nhờ vậy quý vị có thể giữ nhiều nước tiểu hơn trong bàng quang.

**MỘT SỐ ĐIỀU HỮU ÍCH QUÝ VỊ SẼ HỌC ĐƯỢC TỪ CHƯƠNG TRÌNH NÀY**

**Tập luyện Cơ Sàn Chậu**

Y tá cố vấn tiêu tiểu chủ động hoặc chuyên viên vật lý trị liệu về tiêu tiểu chủ động sẽ hướng dẫn quý vị cách sử dụng cơ sàn chậu của mình. Những cơ bắp này chống đỡ bàng quang và niệu đạo. Niệu đạo là ống dẫn nước tiểu từ bàng quang ra ngoài. Cơ sàn chậu mạnh sẽ giúp kiểm chế cảm giác buồn tiểu cấp bách. Nhờ vậy quý vị có thể nhịn tiểu cho đến khi đi vào phòng vệ sinh.

**Thói quen bàng quang tốt**

Bình thường chúng ta uống khoảng 1,5 – 2 lít nước mỗi ngày, trừ khi bác sĩ dặn quý vị rằng như vậy là không được. Bằng cách này, bàng quang của quý vị sẽ từ từ quen căng ra để chứa được nhiều nước tiểu hơn. Quý vị cần phải theo dõi mình uống bao nhiêu mỗi ngày. Để biết được chi tiết này, quý vị cần phải biết dung tích của ly hoặc cốc mình sử dụng. Ly có thể chứa từ 120 đến 180ml trong khi cốc có thể chứa từ 280 đến 300ml hoặc nhiều hơn.





Avoid drinking fizzy drinks or drinks with caffeine. These can upset the bladder and make it harder for you to hold on. There is some caffeine in chocolate, tea and coffee. There is more caffeine in cola and sports drinks. It is best to avoid drinking these.

You will learn which drinks to choose so your bladder will not be upset.

### Good Bowel Habits

You will also learn how constipation and straining to pass a bowel motion can stretch your pelvic floor muscles. Avoid constipation as this also causes poor bladder control. Eat at least 2 pieces of fruit and 5 serves of vegetables daily. Eat high fibre bread as well.

### WILL THERE BE SETBACKS?

Do not be worried by small day to day changes in your bladder control. These are normal. Anyone on a bladder training program can have setbacks, when your symptoms may seem worse. This may happen when:

- you have a bladder infection (see your doctor right away).
- you are tired or run down.
- you are worried or stressed.
- the weather is wet, windy or cold.
- you are ill (such as a cold or the flu).
- you are a menstruating woman.

If set-backs do happen, do not lose heart. Stay positive and keep trying.

Tránh uống nước ngọt có ga hoặc thức uống có caffeine. Những thứ này có thể làm cho bàng quang bị xáo trộn và quý vị khó nhịn tiểu hơn. Trong sôcôla, trà và cà phê có một ít caffeine. Trong cola và thức uống thể thao có nhiều caffeine hơn. Tốt nhất là tránh uống các thức này.

Quý vị sẽ biết nên chọn thức uống nào thì bàng quang của quý vị sẽ không bị xáo trộn.

### Thói quen đại tiện tốt

Quý vị cũng sẽ biết bị táo bón và phải rặn khi đi cầu có thể làm giãn cơ sàn chậu. Hãy tránh để bị táo bón vì vấn đề này cũng khiến cho quý vị khó kiểm chế tiểu tiện. Ăn ít nhất 2 miếng trái cây và 5 phần rau mỗi ngày. Quý vị cũng nên ăn bánh mì nhiều chất xơ.

### LIỆU SẼ CÓ NHỮNG THẤT BẠI?

Đừng buồn khoăn vì những thay đổi nhỏ về khả năng kiểm chế tiểu tiện hàng ngày vì đó là chuyện bình thường. Bất cứ ai đang theo chương trình tập luyện bàng quang có thể bị thất bại khi triệu chứng của quý vị có thể có vẻ tệ hơn. Điều này có thể xảy ra khi:

- quý vị bị nhiễm trùng bàng quang (gặp bác sĩ lập tức).
- quý vị bị mệt hoặc kiệt sức.
- quý vị lo lắng hay bị căng thẳng.
- thời tiết ẩm ướt, gió hay lạnh.
- quý vị bị bệnh/ốm (chẳng hạn như bị cảm hay cúm).
- quý vị là phụ nữ đang có kinh.

Nếu bị thất bại, đừng nản lòng. Vẫn lạc quan và tiếp tục cố gắng.





## 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](http://continence.org.au/other-languages)

For more information:

- [continence.org.au](http://continence.org.au)
- [pelvicfloorfirst.org.au](http://pelvicfloorfirst.org.au)
- [bladderbowel.gov.au](http://bladderbowel.gov.au)

\* Calls from mobiles are charged at applicable rates.

## NHỜ GIÚP ĐỠ

Quý vị không đơn độc. Vấn đề khó kiểm chế tiểu tiện và đại tiện có thể chữa khỏi hoặc đối phó tốt hơn khi được điều trị đúng đắn. Nếu quý vị không làm gì hết, vấn đề này có thể tệ hơn.

Gọi điện thoại cho cố vấn chuyên ngành của National Continence Helpline để:

- được hướng dẫn;
- có tài liệu; và
- có thông tin về các dịch vụ địa phương miễn phí.

1800 33 00 66 \*  
(8 giờ sáng – 8 giờ tối, thứ Hai đến thứ Sáu Giờ Đông bộ Úc châu – AEST)

Muốn sắp xếp thông dịch viên qua trung gian Dịch vụ Thông dịch qua Điện thoại (TIS), gọi điện thoại số 13 14 50, thứ Hai đến thứ Sáu và nhờ họ gọi cho National Continence Helpline. Tại trang mạng [continence.org.au/other-languages](http://continence.org.au/other-languages) cũng có thông tin bằng các ngôn ngữ khác.

Muốn biết thêm thông tin:

- [continence.org.au](http://continence.org.au)
- [pelvicfloorfirst.org.au](http://pelvicfloorfirst.org.au)
- [bladderbowel.gov.au](http://bladderbowel.gov.au)

\* Gọi bằng điện thoại di động sẽ bị tính theo giá biểu điện thoại di động.

