ПРОВЕРКА НА СПОСОБНОСТА ЗА КОНТРОЛИРАЊЕ НА МОЧНИОТ МЕУР

Овој информативен лист е наменет да им помогне на луѓето да се подготват за проверка на нивната способност за контролирање на мочниот меур.

Проверката на способноста за контролирање на мочниот меур опфаќа неколку прашања и рачна проверка од страна на лекар или на обучен здравствен работник. Проверката ќе помогне да се открие ако имате некакви проблеми со контролирањето на мочниот меур и да се утврдат причините за тие проблеми. Таа исто така може да помогне да се испланира најдобриот начин за да се совладаат тие проблеми.

КОИ СЕ ВАШИТЕ МОЖНОСТИ ЗА ИЗБОР?

Проверката е безболна, а имате и можност да одберете како ќе биде извршена проверката.

Секој човек има право на приватна и лична проверка при која се почитуваат неговите потреби и желби. Луѓето исто така имаат право да ја одбијат проверката или било каква друга нега.

Некаде постојат специјални амбуланти само за мажи и само за жени. Ако сакате вашата проверка да ја изврши маж или жена, побарајте го тоа кога ќе закажувате термин за вашата проверка.

Многу амбуланти може да организираат да дојде преведувач (од ист пол како вас, ако ви е потребно), а таа услуга за вас е бесплатна. Проверете во вашиот локален здравствен центар. Може со себе да поведете роднина или пријател ако тоа ви помага да се чувствувате подобро при проверката.

ШТО ТРЕБА ДА СТОРИТЕ ПРЕД ПРОВЕРКАТА?

Може ќе треба да водите белешки за вршењето мала нужда пред проверката. Белешките може да изгледаат вака:

Време	**Количество на мочка**	**Забелешки**
5:00 часот наутро	250 мililitри	„испуштив малку додека одев накај клозетот“
7.30 часот наутро	70 милилитри	„печење“
9.15 часот наутро	160 милилитри	„болка“

Во забелешките може да ги запишете сите случаи кога ви се испуштила малку мочка или други проблеми.

За да го измерите количеството на мочка што го исфрлате, ставете некаков сад (на пример, сад од сладолед) меѓу нозете додека сте во клозетот. Потоа седнете на клозетската школка и олабавете се, а стапалата нека ви бидат на подот. Испуштете ја мочката во садот. Кога ќе завршите, измерете ја мочката така што ќе ја ставите во мензура. Мажите може да стојат и да мочаат директно во мензура.

Може да користите впивателни влошки за да пресметате колку мочка ви се испушта во текот на еден или два дена. Тоа може да го сторите така што ќе ја измерите сувата влошка во најлонско ќесе, па ќе ја измерите влажната влошка во најлонско ќесе, а потоа ќе ја одземете тежината на сувата влошка од тежината на влажната влошка. Може да дознаете колкаво количество ви се испуштило затоа што еден грам е еднаков на еден милилитар.

Пример:

Влажна влошка	400грама
Сува влошка	150 грама
Разлика во тежината	250 грама
Испуштено количество =	250 милилитри

ШТО ЌЕ СЕ СЛУЧУВА ВО ТЕКОТ НА ПРОВЕРКАТА?

Во текот на проверката ќе ве прашаат како се храните, колку сте тешки, какво ви било здравјето порано и какво ви е здравјето сега. Може да ве прашаат:

- Дали земате било какви лекови или витамини? Лековите може да направат големи разлики во начинот на кој работат мочниот меур и дебелото црево. Направете список на сите лекови што ги земате, а не само на оние што ви ги препишал лекарот.
- Колку алкохол или кафеин пиете? Ако пиете многу алкохол или пијалоци што содржат кафеин, како што се кафето и кола-пијалоците, тоа може да ви ја наруши работата на мочниот меур.
- Дали имате запек? Проблемите со вршењето голема нужда може да ги ослабат мускулите во долниот дел на карлицата и можат да ја нарушат работата на мочниот меур.
- Дали имате било какви „немили случки“ или несакано испуштање измет? Слабите мускули во долниот дел на карлицата може да значат дека имате непланирано испуштање на гасови или на измет.
- (Ако сте жена) Дали имате деца? Бременоста и породувањето може да доведат до промени во контролирањето на мочниот меур.
- (Ако сте жена) Дали сте во менопауза? Хормоналните промени може да ги влошат проблемите со контролирањето на мочниот меур.

Еве некои испитувања што може да бидат направени при вашата проверка на контролирањето на мочниот меур:

- Рачен преглед, што може да вклучува преглед на предниот и на задниот отвор (ако вие се согласите со тоа).
- Може да биде земен примерок од мочката заради испитување.
- Може да се изврши испитување на крвта заради проблеми со шеќерна болест или со простатата.
- Уродинамичното испитување е специјално испитување што покажува како работи вашиот мочен меур.
- Може да се изврши проверка со ултразвук ако треба да се дознае повеќе за работењето на вашиот мочен меур.

04 ПРОВЕРКА НА СПОСОБНОСТА ЗА КОНТРОЛИРАЊЕ НА МОЧНИОТ МЕУР

ЗАПОМНЕТЕ

Без оглед на тоа каков вид на испитување ќе побараат да ви биде извршено, може да прашате:

- Кој ќе го изврши испитувањето?
- Како ќе биде извршено испитувањето?
- Како ќе помогне тоа испитување?

Имате право да одберете дали ќе ви биде или нема да ви биде извршено било какво испитување.

ПОБАРАЈТЕ ПОМОШ

Ако не преземете ништо, проблемот нема да се реши сам од себе.

Секој проблем со контролирањето на мочниот меур или на дебелото црево, без оглед на тоа колку е мал, треба да се испита. Речиси секогаш може да се направи нешто за да се подобри состојбата.

Јавете се кај стручните советници (Expert Advisors) на Националната телефонска линија за помош при проблеми со контролирањето на вршењето нужда за да добиете бесплатни:

- информации;
- совети; и
- информативни листови.

На БЕСПЛАТНИОТ ТЕЛЕФОН* 1800 33 00 66 (од 8 ч. претпладне до 8 ч. попладне од понеделник до петок), или

Посетете го следното место на интернет: www. bladderbowel.gov.au

Телефонската линија за помош е основана во рамките на Националната стратегија на сојузната влада за постапување при проблеми со контролирањето на вршењето нужда (Commonwealth Government's National Continence Management Strategy), а со неа управува Австралиската фондација за помош при проблеми со контролирањето на вршењето нужда (Continence Foundation of Australia).

* Повиците од мобилни телефони се наплаќаат според важечките тарифи.