



# 01 آیا مشکل کنترل مثانه دارید؟

## اگر مشکل کنترل مثانه دارید، کمک بخواهید، مجبور نیستید با آن بسازید

شما تنها نیستید. بیش از 3.8 میلیون استرالیایی مشکل کنترل مثانه دارند.

مشکل کنترل مثانه می تواند مشکل زنان و مردان در هر سنی باشد.

اگر کاری نکنید، مشکل به خودی خود رفع نمی شود.

مشکل کنترل مثانه را می توان کنترل و با دارو درمان کرد و حتی شفا داد.

کمک در دسترس است. شما می توانید دوباره کنترل را بدست آورید.

## آیا شما مشکل کنترل مثانه دارید؟

آیا هنگام سرفه، خنده یا عطسه کردن نشت ادرار دارید یا خود را خیس می کنید؟

آیا هنگام برداشتن چیزی سنگین نشت ادرار دارید یا خود را خیس می کنید؟

آیا هنگام ورزش نشت ادرار دارید یا خود را خیس می کنید؟

آیا مجبور هستید با شتاب به توالت بروید؟

آیا بعضی وقتها به موقع به توالت نمی رسید؟

آیا اغلب عصبی هستید بخاطر اینکه فکر می کنید ممکن است کنترل مثانه خود را از دست بدهید؟

آیا شب ها بیش از دو بار بلند می شوید تا به توالت بروید؟

آیا روز خود را بر پایه اینکه کجا به توالت نزدیک تر است برنامه ریزی می کنید؟

آیا برخی از اوقات فکر می کنید که مثانه شما کاملاً تهی نشده است؟

آیا وقتی که از حالت خوابیده و یا نشسته به پا می خیزید نشت ادرار دارید یا خود را خیس می کنید؟

# 01 آیا مشکل کنترل مثانه دارید؟

## کمک بخواهید

اگر پاسخ شما به هر یک از این پرسش‌ها "آری" است، ممکن است مشکل کنترل مثانه داشته باشید.

برای دریافت کمک هنگام داشتن مشکل کنترل مثانه با پزشک، فیزیوتراپیست یا پرستار کنترل ادرار خود تماس بگیرید.

به مشاورین متخصص خط کمک رسانی سراسری کنترل ادرار برای مشاوره رایگان در رابطه با موارد زیر زنگ بزنید:

- اطلاعات؛
- راهنمایی؛ و
- نشریات.

تلفن رایگان\* 1800 33 00 66 (از ساعت 8 بامداد تا 8 شب روزهای دوشنبه تا جمعه)، یا

به تارنمای زیر مراجعه کنید: [www.bladderbowel.gov.au](http://www.bladderbowel.gov.au)

\* تلفن با استفاده از تلفن‌های همراه به نرخ‌های ذیربط خواهد بود.

