



## راهنمایی هائی برای حفظ سلامت مثانه

### گام 1 – استفاده از عادات خوب توالت رفتن

- در روز 4 تا 8 بار و در شب تا دوبار توالت رفتن عادی است.
- عادت نکنید که بی جهت به توالت بروید محض آنکه "شاید ادرار داشته باشید". کوشش کنید تنها وقتی مثانه تن پر است و نیاز به توالت رفتن دارید به توالت بروید. (توالت رفتن پیش از خواب موردی ندارد).
- برای اینکه مثانه شما خالی شود وقت صرف کنید. اگر عجله کرده و مثانه خود را کاملاً خالی نکنید، در طول زمان، ممکن است مبتلا به عفونت مثانه بشوید.
- زنان برای توالت رفتن باید بنشینند. در بالای صندلی توالت خود را معلق نسازید.

### گام 2- عادات خوب روده را حفظ کنید

- میوه و سبزیجات فراوان صرف کرده و فعال باشید تا روده منظمی داشته باشید.
- هنگام مدفوع به خود فشار وارد نیاورید چون این کار باعث تضعیف ماهیچه های کف لگن شما می شود (عضلاتی که در کنترل مثانه و مدفوع به شما کمک می کنند).

### گام 3 – آب فراوان بنوشید

- هر روز 6 تا 8 لیوان آب بنوشید مگر اینکه پزشک شما بگوید این کار را نکنید.
- از میزان کافئین و الکل خود بکاهید. این دو ممکن است کارکرد مثانه شما را بهم بریزد. زیاده از حد قهوه، چای و کولا میل نکنید. نسکافه از قهوه دم شده کافئین کمتری دارد. چای از قهوه کافئین کمتری دارد.

### گام 4 – از ماهیچه های کف لگن خود مراقبت کنید

- با ورزش های عضلات کف لگن، ماهیچه های کف لگن خود را قوی نگه دارید.
- شما می توانید نشریه ورزش های عضلات کف لگن برای مردان و یا زنان را بگیرید.
- با پزشک، فیزیوتراپیست یا پرستار کنترل ادرار ملاقات کنید و ببینید که آیا ورزش های عضلات را درست انجام می دهید یا نه.

### گام 5- در موارد زیر از پزشک، فیزیوتراپیست یا پرستار کنترل ادرار خود کمک بخواهید:

- اگر هنگام سرفه، عطسه، خندیدن، ایستادن، بلند کردن یا ورزش کردن یا سایر فعالیت ها خود را خیس می کنید، حتی اگر چند قطره باشد؛
- وقتی که نیاز فوری به دفع ادرار داشته، و شدیداً احساس می کنید که نمی توانید ادرار خود را کنترل کنید، یا اغلب به موقع به توالت نمی رسید؛
- کم ادرار می کنید، ولی به دفعات زیاد و به طور منظم. یعنی بیش از 8 بار در روز و در مقدار کم (کمتر از گنجایش یک فنجان چای)؛
- شب ها هنگام خواب بیش از دو بار برای دفع ادرار به توالت می روید؛
- در سن بالای پنج سالگی شب ادراری دارید؛
- هنگام شروع ادرار مشکل دارید، یا جریان ادرار شما به جای آنکه مستمر باشد می ایستد و دوباره شروع می شود؛
- هنگام دفع ادرار به خود فشار می آورید؛
- پس از دفع ادرار، احساس می کنید که هنوز مثانه شما خالی نشده است؛
- هنگام دفع ادرار سوزش یا درد دارید؛
- کارهای مورد علاقه خود نظیر پیاده روی، ورزش، یا رقص را باید به خاطر ضعف در کنترل مثانه یا روده ترک کنید؛ یا
- در نظم عادات مثانه تان تغییری پیش آمده که مایه نگرانی شما است.

### عادات خوب مثانه می تواند کنترل مثانه شما را بهتر نماید

برای زندگی سالم به عادات خوب مثانه نیازمند هستید.

عادات بد مثانه می تواند باعث کنترل ضعیف مثانه شده، و حتی باعث شود خود را خیس کنید. در اینجا چند گام آسان وجود دارد که هرکس می تواند با مراعات آنها مثانه خود را سالم نگه دارد.

## کمک بجوئید

اگر اقدامی نکنید به خودی خود مشکل رفع نمی شود. چه بسا که مشکلاتر هم بشود.

هر نوع مشکل مثانه یا روده، هر قدر هم ناچیز باشد، نیاز به توجه دارد. تقریباً همیشه برای کمک به رفع مشکل کاری هست که بتوان انجام داد.

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

از این تارنما دیدن کنید: [www.bladderbowel.gov.au](http://www.bladderbowel.gov.au)

\* تلفن با استفاده از تلفن های همراه به نرخ های ذیربط خواهد بود.