



این نشریه برای کمک به افراد است تا برای یک معاینه کنترل مثانه آماده شوند.

معاینه کنترل مثانه شامل چند پرسش و یک معاینه بدنی است که توسط پزشک یا یک کارشناس آموزش دیده بهداشتی صورت می‌گیرد. این معاینه کمک می‌نماید هرگونه مشکل کنترل مثانه و علت آن شناسائی شود. همچنین، ممکن است بتوان طرحی برای بهترین راه مدیریت این مشکلات تدوین نمود.

گزینه های شما کدامند؟

این معاینه بدون درد می‌باشد و شما در مورد نحوه انجام این معاینه گزینه هایی هم دارید.

هر شخص حق دارد که معاینه وی به طور خصوصی و محرمانه صورت گیرد و نیازها و خواسته های او تأمین شود. افراد در مورد این معاینه یا هر نوع درمان پزشکی حق "نه" گفتن هم دارند.

در برخی از محل ها، کلینیک های خاصی هست که ویژه زنان یا ویژه مردان می‌باشد. اگر می‌خواهید کسی که از شما معاینه به عمل می‌آورد مرد یا زن باشد، هنگامی که وقت معاینه را تعیین می‌کنید این مطلب را هم به آنها بگوئید.

بسیاری از کلینیک ها طرح هائی برای ترتیب مترجم همزمان (در صورت نیاز همجنس با خود شما) دارند، بی آنکه برای شما هزینه ای در بر داشته باشد. از مرکز بهداشتی خود در این مورد جویا شوید. اگر به شما کمک می‌کند در مورد معاینه احساس بهتری داشته باشید، می‌توانید عضوی از خانواده یا دوست را با خود همراه داشته باشید.

پیش از انجام معاینه چه کار باید انجام دهید؟

ممکن است نیاز باشد که قبل از معاینه یک نمودار مثانه داشته باشید. یک نمودار مثانه چیزی شبیه به این است:

زمان	مقدار ادرار	توضیحات
5:00 بامداد	250 میلی لیتر	"در راه توالت کمی نشت ادرار داشتم"
7:30 بامداد	70 میلی لیتر	"سوزش"
9:15 بامداد	160 میلی لیتر	"درد"

در قسمت توضیحات، می‌توانید هر نوع نشت یا مشکل دیگری که داشته اید را یادداشت کنید.

برای تعیین مقدار ادراری که می‌کنید، در توالت یک ظرف (نظیر ظرف بستنی) بین ران های خود قرار دهید. بعد روی توالت بنشینید، و با آرامش در حالیکه پاهای شما روی زمین قرار دارد در درون ظرف ادرار کنید. وقتی ادرار شما تمام شد، حجم ادرار را با ریختن آن در یک پارچ مدرج تعیین کنید. مردان می‌توانند در حالی که ایستاده اند مستقیماً در درون پارچ مدرج ادرار نمایند.

می‌توان از پوشک جاذب رطوبت برای تعیین مقدار نشت ادرار در یک فاصله زمانی یک یا دو روزه استفاده کرد. شما می‌توانید با توزین پوشک خشک در یک کیسه پلاستیکی و بعد توزین پوشک مرطوب در کیسه پلاستیکی پس از دو روز و کم کردن وزن پوشک خشک از وزن پوشک مرطوب، مقدار نشت ادرار را تعیین نمایید. شما می‌توانید بدانید که چقدر نشت ادرار داشته اید، چون هر گرم معادل یک میلی لیتر است.



مانند این:

پوشک مرطوب	400 گرم
پوشک خشک	150 گرم
تفاوت وزن	250 گرم

مقدار نشت ادرار = 250 میلی لیتر

در زمان معاینه چه اتفاقی می افتد؟

در زمان معاینه از شما راجع به رژیم غذایی، وزن، سابقه پزشکی و وضعیت سلامتی فعلی شما پرسش می شود. از شما ممکن است بپرسند:

- آیا دارو یا ویتامین مصرف می کنید؟ داروها ممکن است باعث تغییرات عمده ای در طرز کار مثانه و روده بشوند. فهرستی از همه داروهای مصرفی خود را تهیه کنید، نه تنها داروهایی که پزشک برای شما تجویز کرده است.
- چقدر الکل و کافئین مصرف می کنید؟ نوشیدن مقدار زیادی نوشابه های دارای الکل یا کافئین مانند قهوه و کولا ممکن است مثانه را مدر سازد.
- آیا بیوست دارید؟ مشکلات روده باعث ضعیف شدن عضلات کف لگن می شوند و ممکن است مثانه را هم مدر نماید.
- آیا هیچوقت "تصادفی" از مقعد نشت داشته اید؟ ضعف عضلات کف لگن ممکن است به این معنی باشد که ناخواسته از مقعد شما باد یا مدفوع خارج شود.
- ((اگر زن باشید)) آیا فرزند دارید؟ حاملگی و زایمان می تواند بر کنترل مثانه اثر داشته باشد.
- ((اگر زن باشید)) آیا وارد دوران یائسگی شده اید؟ تغییرات هورمونی می تواند مشکل کنترل ادرار را بدتر نماید.

موارد زیر آزمایشاتی هستند که برای معاینه کنترل مثانه شما ممکن است انجام شود:

- معاینه بدنی، که ممکن است شامل بررسی مجاری ادرار و مدفوع باشد (در صورتی که شما اجازه بدهید).
- نمونه ادرار را ممکن است برای آزمایش بگیرند.
- برای دیابت (بیماری قند) یا مشکلات پروستات ممکن است آزمایش خون انجام شود.
- تست پویائی ادرار Urodynamics test نوعی بررسی است که نشان می دهد مثانه چطور کار می کند.
- انجام سونوگرافی، در صورت نیاز به اطلاعات بیشتر در مورد چگونگی کار مثانه.

یادتان باشد

صرفنظر از نوع آزمایشی که به عمل می آید، شما می توانید پیرامون موارد زیر پرسش نمائید:

- چه کسی این آزمایش را انجام خواهد داد؟
- چگونه این آزمایش انجام می شود؟
- این آزمایش چگونه به من کمک می کند؟

در مورد هر آزمایش شما حق انتخاب انجام دادن یا ندادن آن را دارید.

کمک بجوید

اگر اقدامی نکنید به خودی خود مشکل رفع نمی شود. چه بسا که مشکلتر 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

به تارنمای زیر مراجعه کنید: www.bladderbowel.gov.au

تأمین اعتبار خط کمک رسانی Helpline توسط تدبیر مدیریت کنترل ادرار کشور National Continence Management Strategy ، دولت کامنولث صورت گرفته و اداره آن با بنیاد کنترل ادرار استرالیا Continence Foundation of Australia است.

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