



هدف از تمرین مثانه این است که بتوانید بهتر کنترل ادرار خود را بدست بیاورید. این کار را با تمرین مثانه می توان انجام داد تا گنجایش ادرار آن بیشتر شده و نشت یا نیاز آنی برای ادرار کردن نداشته باشید، تا اینکه بتوانید به موقع خود را به توالت برسانید.

### برنامه تمرین مثانه چه موقع مورد استفاده واقع می شود؟

اگر شما این نشریه را می خوانید، ممکن است مشکلاتی از لحاظ کنترل مثانه خود داشته باشید. ممکن است دفعات به توالت بروید و برای نگهداشتن ادرار خود تا رسیدن به توالت مشکل داشته باشید. در برخی از مواقع، ممکن است در مسیر رفتن به توالت نشت ادرار پیدا کنید. اگر از پزشک یا پرستار مشاور کنترل ادرار خود دیدن می کنید، آنها می توانند یک برنامه تمرین مثانه برای شما آغاز نمایند تا در کنترل بهتر مثانه، شما را یاری نماید. اگر اقدامی نکنید ممکن است از این که هست هم بدتر شود.

ضعف کنترل مثانه ممکن است بواسطه مسائل سلامتی از قبیل سکنه مغزی، درشت شدن غده پروستات، یا بیماری پارکینسون، یا بخاطر عادات بد مثانه در یک مدت طولانی باشد. برای برخی از افراد علت آن ناشناخته است.

### عادات طبیعی مثانه چه می باشند؟

در صورتی که انسان هر روز از یک و نیم تا دو لیتر (بین 5 تا 7 لیوان) آب بنوشد، این عادی است که پنج یا شش بار در روز (منظور شبانه روز است) ادرار نماید. این عادی است که وقتی در بامداد از تختخواب بر می خیزید، سه بار در روز، و پیش از اینکه شب برای خوابیدن به تختخواب بروید، مثانه خود را تخلیه کنید. با پا به سن گذاشتن این الگو ممکن است دگرگون شود. افراد سالمند شب ها ادرار بیشتری تولید می کنند و بنابراین باید شب هنگام به دفعات بیشتری از روز ادرار نمایند.

یک مثانه سالم می تواند در هنگام بیداری و حرکت در روز حدود یک و نیم تا دو فنجان (300 تا 400 میلی لیتر) و نزدیک به چهار فنجان (800 میلی لیتر) در شب گنجایش داشته باشد بی آنکه نیازی برای رفتن به توالت و ادرار کردن حس شود.

### برنامه تمرین مثانه

پزشک یا مشاور کنترل ادرار شما از شما خواهد خواست که یک نمودار مثانه را پر کنید. برای انجام این کار، هر بار که ادرار می کنید تاریخ، زمان و مقدار ادراری را که می کنید را یادداشت می نمائید. شما این کار را باید برای چند روز انجام دهید تا گنجایش ادرار مثانه شما تعیین شود و اینکه چند بار نیاز دارید آن را تخلیه نمائید.



یک نمودار مثانه چیزی مانند این است:

زمان	مقدار ادرار	توضیحات
5:00 بامداد	250 میلی لیتر	
7:30 بامداد	70 میلی لیتر	
9:15 بامداد	160 میلی لیتر	

در قسمت توضیحات، می توانید وقوع نشت ادرار (مثلا "کمی نشت ادرار در مسیر رفتن به توالت") یا دیگر مشکلات که داشته اید (مانند "سوزش" یا "درد" هنگام ادرار کردن) را بنویسید.

برای اندازه گیری مقدار ادرار، ظرفی (نظیر ظرف خالی بستنی) را در جلو پیشاب خود در توالت قرار دهید. بعد روی توالت بنشینید و آرامش داشته باشید. و پاهای شما باید روی زمین باشد. به درون این ظرف ادرار کنید. وقتی کارتتان تمام شد، مقدار ادرار را با ریختن آن در یک پارچ مدرج اندازه گیری کنید. مردها می توانند ایستاده و به طور مستقیم در درون پارچ مدرج ادرار کنند.

می توان از پوشک های جاذب ادرار برای تعیین مقدار ادرار در مدت یک تا دو روزه استفاده کرد. این کار را می توان با دادن یک پوشک خشک توزین شده در یک کیسه پلاستیکی انجام داد. وقتی که پوشک خیس را تعویض می کنید، آن را در درون کیسه پلاستیکی قرار می دهید و آن را وزن می کنید. اگر وزن پوشک خشک را از وزن پوشک خیس کم بکنید مقدار ادرار معین می شود چرا که هر میلی لیتر ادرار برابر یک گرم وزن دارد.

مانند این:

پوشک خیس	400 گرم
پوشک خشک	150 گرم
تفاوت وزن	250 گرم
مقدار نشت	250 میلی لیتر

### برای برنامه تمرین مثانه چه کسی به شما کمک می کند و چه مدت طول می کشد؟

یک مشاور کنترل ادرار یا فیزیوتراپیست می تواند بهترین نتیجه را برای شما با طراحی برنامه ای که مناسب نیاز های شما باشد بدست آورد.

این کارشناسان بهداشت ممکن است مطب خصوصی داشته باشند یا از طریق یک مرکز بهداشت محلی و بیمارستان های دولتی به رایگان خدمات خود را ارائه دهند. خط کمک رسانی سراسری برای کنترل ادرار National Continence Helpline (تلفن رایگان 1800 33 00 66)، در صورتی که مطمئن نباشید چگونه به یکی از این کارشناسان در محلتان دسترسی پیدا کنید، به شما کمک خواهد نمود.

بیشتر برنامه ها حدود سه ماه طول می کشند و ممکن است هر هفته یا هر دو هفته یک بار ملاقات هائی با مشاور کنترل ادرار خود داشته باشید. آنها به شما یاد می دهند چگونه گنجایش ادرار مثانه خود را افزایش دهید.



## برخی از چیزهای مفید که از این برنامه یاد می گیرید

مشاور کنترل ادرار طرز استفاده از عضلات کف لگن را به شما یاد می دهد. این ماهیچه ها از مثانه و پیشابراه (لوله ای که ادرار را از مثانه به بیرون هدایت می کند) شما پشتیبانی می کنند، و در بازداشتن نیاز آبی برای ادرار کردن به شما کمک می کنند. این باعث می شود بتوانید ادرار خود را تا زمانی که به توالت می رسید نگه دارید.

در طول زمان، یاد می گیرید که بیشتر بنوشید، تا اینکه بین یک و نیم لیتر تا دو لیتر (5 تا 7 فنجان) در هر 24 ساعت آب بنوشید. با این کار مثانه شما کم کم یاد می گیرد که گنجایش ادرار بیشتری پیدا کند. برای اینکه بدانید هر روز چقدر آب می نوشید، باید بدانید که لیوان یا فنجان شما چقدر آب می گیرد. فنجان ها بین 120 تا 180 میلی لیتر و لیوان بین 280 تا 300 میلی لیتر یا بیشتر آب گنجایش دارند.

شما همچنین یاد می گیرید که بیوست و زور زدن هنگام مدفوع کردن باعث کشیدگی ماهیچه های کف لگن و ضعف کنترل مثانه می شوند. برای پرهیز از بیوست، باید در روز حداقل دو میوه و پنج وعده سبزی بخورید و نانی که سبوس (الیاف – fibre) بالا داشته باشد هم بخورید. نوشابه های گاز دار یا نوشابه ای کافئین دار (شکلات، کولا و چای و قهوه) مثانه را مدر می کنند و باعث می شود که سختی بیشتری در مهار مثانه خود داشته باشید. شما یاد می گیرید که چه نوشابه ای را انتخاب کنید تا آنکه مثانه شما مدر نشود.

## آیا احتمال پس رفت هم وجود دارد؟

نگران تغییرات روزانه در کنترل مثانه خود نباشید – این تغییرات طبیعی است. وقتی که علائم ظاهراً دوباره بدتر می شوند، هر کس که برنامه کنترل مثانه را می گذراند، می تواند احساس پس رفت کند. چنین چیزی در موارد زیر ممکن است رخ دهد:

- شما خسته و مانده باشید؛
- مبتلا به عفونت مثانه باشید (با پزشک خود فوری تماس بگیرید)؛
- نگرانی یا تنش داشته باشید؛
- هوا بارانی، طوفانی و سرد باشد؛ یا
- شما مریض باشید (سرماخوردگی یا انفلوانزا).

اگر چنین چیزی اتفاق افتاد، امید خود را از دست ندهید. مثبت فکر کنید و به کوشش خود ادامه دهید.

## کمک بجوید

شما تنها نیستید. با درمان درست، ضعف کنترل مثانه را می توان علاج یا بهتر اداره کرد. اگر اقدامی نکنید ممکن است از این که هست هم بدتر شود.

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)

خط کمک رسانی Helpline می تواند از طریق خدمات ترجمه تلفنی TIS برای شما مترجم فراهم نماید. لطفاً روزهای دوشنبه تا جمعه به 13 14 50 زنگ زده و بخواهید شما را به خط کمک رسانی Helpline وصل نمایند.

**تمرین مثانه می تواند به کنترل ادرار کمک نماید**

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