



04 PAGSUSURI NG PAGKONTROL NG PANTOG

Ang polyetong ito ay makatutulong sa mga tao na makapaghandang para sa pagsusuri ng pagkontrol ng pantog.

Kabilang sa pagsusuri ng pagkontrol ng pantog ang ilang mga tanong at pisikal na pagsusuri ng isang doktor o nagsanay na manggagawang pangkalusugan. Ang pagsusuri ay tutulong na makita ang anumang mga problema mo sa pagkontrol ng pantog at ang mga sanhi nito. Ito ay maaari ding tumulong sa pagpapalano ng pinakamahusay na paraan ng pangangasiwa ng mga problemang ito.

ANO ANG IYONG MGA MAPAGPIILIAN?

Ang pagsusuri ay hindi masakit at ikaw ay may ilang mga mapagpipilian tungkol sa kung paano ito isasagawa.

Ang bawat tao ay may karapatan para sa pribado at personal na pagsusuri na may paggalang sa kanilang mga pangangailangan at kagustuhan. Ang mga tao ay may karapatan ding magsabi ng “hindi” sa pagsusuri at sa anumang iba pang pangangalaga.

Sa ilang mga lugar, may espesyal na mga klinika para sa mga lalaki lamang o para sa mga babae lamang. Kung nais mo na isang lalaki o isang babae ang gumawa ng pagsusuri sa iyo, hilingin ito kapag ikaw ay gumawa ng appointment para sa pagsusuri.

Maraming mga klinika ang maaaring gumawa ng mga plano para sa isang interpreter (na kaparehong kasarian, kung kailangan mo ito), na wala kang babayaran. Alamin sa iyong lokal na sentrong pangkalusugan. Maaari kang magsama ng isang kapamilya o kaibigan, kung makatutulong iyon na maging maginhawa ang iyong pakiramdam tungkol sa iyong pagsusuri.

ANO ANG KAILANGAN MONG GAWIN BAGO MAGPASURI?

Kailangan mong gumawa ng talaan o tsart ng pag-ihi bago magpasuri. Ang hitsura ng tsart ng pag-ihi ay maaaring katulad nito:

Oras	Dami ng Inihi	Mga komento
5:00 n.u.	250 ml	“tumulo nang kaunti habang papunta sa kubeta”
7.30 n.u.	70 ml	“mahapdi”
9.15 n.u.	160 ml	“sakit”

Sa mga komento, maaari mong isulat ang naranasang anumang mga pagtulo o iba pang mga problema.

Upang masukat ang dami ng iyong ihi, maglagay ng konteyner (katulad ng konteyner ng ice cream) sa pagitan ng iyong mga binti sa kubeta. Ngayon ay umupo sa kubeta at magrelaks, na ang iyong mga paa ay nasa sahig. Umihi sa konteyner. Kapag tapos ka na, sukatin ang ihi, sa pamamagitan ng pagsasalin nito sa isang pansukat na tasa. Maaaring naisin ng mga lalaki na tumayo at umihi nang direkta sa pansukat na tasa.

Ang nakakasipsip na mga pangsapin (pad) ay maaaring gamitin upang alamin kung gaano karami ang ihing tumulo sa loob ng isa o dalawang araw. Magagawa mo ito sa pamamagitan ng pagtimbang sa tuyong pangsapin (pad) sa isang plastik bag at pagkatapos ay pagtimbang sa basang pangsapin sa isang plastik bag at pagbawas ng timbang ng tuyong pangsapin sa timbang ng basang pangsapin. Makikita mo kung gaano karami ang tumulong ihi mo dahil ang bawat gramo ay katumbas ng isang mililitro.



04 PAGESUSURI NG PAGKONTROL NG PANTOG

Kagaya nito:

Basang pangsapin 400 gramo

Tuyong pangsapin 150 gramo

Pagkakaiba ng timbang 250 gramo

Dami ng itinulo = 250 ml

ANO ANG MANGYAYARI SA PANAHOON NG PAGESUSURI?

Sa panahon ng pagsusuri, tatanungin ka tungkol sa iyong diyeta, iyong timbang, ang iyong nakaraan at kasalukuyang kalusugan. Maaari kang tanungin:

- Kung may iniinom na anumang mga gamot o bitamina? Ang mga gamot ay maaaring gumawa ng malaking mga pagbabago sa takbo ng pantog at bituka. Gumawa ng listahan ng lahat ng mga gamot na iniinom, hindi lamang ang mga inireseta ng doktor.
- Gaano karami ang iyong iniinom na alak o caffeine? Ang pag-inom ng maraming alak o mga inuming nakabase sa caffeine katulad ng kape, at mga inuming kola ay maaaring makadulot ng problema sa pantog.
- Ikaw ba ay nagtitibi? Ang mga problema sa pagdumi ay nakapagpapahina ng mga kalamnang pelbik at maaaring makadulot ng problema sa pantog.
- Nagkakaroon ka ba ng mga 'aksidente' o pagtagas mula sa iyong puwitan? Ang mahinang mga kalamnang pelbik ay maaaring mangahulugan na ikaw ay may hindi planadong pag-utot o pagdumi.
- (Kung ikaw ay isang babae) Mayroon ka bang anak? Ang pagbubuntis at panganganak ay makapagpapabago ng pagkontrol ng pantog.
- (Kung ikaw ay isang babae) Ikaw ba ay nagmemenopos na? Ang mga pagbabago sa hormon ay makapagpapalala sa mga problema ng pantog.

Ang mga ito ay ilan sa mga pagsusuri na maaaring magamit para masuri ang pagkontrol ng iyong pantog:

- Pisikal na pagsusuri, maaaring kabilang ang pagsusuri sa puwerta at puwitan (kung sasabihin mo na okey ito).
- Maaaring kumuha ng sampol ng ihi para sa pagsusuri
- Maaaring isagawa ang pagsusuri ng dugo para sa mga problema ng diyabetes o prostate.
- Ang pagsusuring urodynamics ay isang espesyal na pagsusuri upang ipakita kung paano gumagana ang iyong pantog.
- Maaaring isagawa ang pagsusuring ultrasound kung kailangang malaman ang higit pa tungkol sa kung paano gumagana ang iyong pantog.

TANDAAN

Anuman ang pagsusuring hiniling sa iyo na magawa mo, maaari kang magtanong:

- Sino ang gagawa nito?
- Paano ito isasagawa?
- Paano ito makatutulong?

Karapatan mong pumili kung gusto mo o hindi na sumailalim sa anumang pagsusuri.

HUMINGI NG TULONG

Kung hindi ka kikilos hindi ito mawawala. At ito ay maaaring lumala.

Ang bawat problema sa pagkontrol ng pag-ihi at pagdumi, gaano man kaliit, ay kinakailangang asikasuhin. Halos kadalasan ay may isang bagay na maaaring magawa upang makatulong.

Tawagan ang Ekspertong Mga Tagapayo sa Pambansang Linyang-pantulong ukol sa Pagpipigil ng Pag-ihi/ Pagdumi para sa libheng:

- impormasyon;
- payo; at
- mga polyeto.

Sa LIBRENG TAWAG* 1800 33 00 66 (8 n.u - 8 n.g. Lunes - Biyernes), o

Bisitahin ang website na ito: www.bladderbowel.gov.au

Ang Linyang-pantulong ay pinondohan sa ilalim ng Pambansang Estratehiya ng Pangangasiwa ng Continenace ng Pamahalaang Komonwelt at pinangangasiwaan ng Continenace Foundation of Australia.

* Ang mga tawag mula sa teleponong mobile ay sinisingil sa naaangkop na halaga.

