



# 17 PAGSASANAY SA PANTOG

Layunin ng pagsasanay sa pantog na matulungan kang makamit ang mas mahusay na pagkontrol sa pantog. Ito ay ginagawa sa pamamagitan ng pagsasanay ng iyong pantog na magkarga ng mas maraming ihi, walang tagas o kagyat na pangangailangang umihi, kaya makakarating ka sa kubeta sa oras.

---

## KAILAN GINAGAMIT ANG PROGRAMA SA PAGSASANAY SA PANTOG?

---

Kung iyong binabasa ang polyetong ito, maaaring ikaw ay mayroong mga problema sa pagkontrol ng pantog. Maaaring ikaw ay madalas magpunta sa kubeta at nahihirapang pigilan ang pag-ih/pagdumi hanggang sa makarating ka doon. Minsan ay maaaring tumutulo na ang iyong ihi habang papunta sa kubeta. Kapag binisita mo ang iyong doktor o isang tagapayo ukol sa pagpipigil sa pag-ih/pag-dumi maaaring papagsimulain ka nila sa programa ng pagsasanay ng pantog upang makatulong sa mas mahusay na pagkontrol ng pantog. Kapag ikaw ay walang ginawa tungkol dito, maaari itong lumala.

Ang mahinang pagkontrol sa pantog ay maaaring sanhi ng mga problema sa kalusugan tulad ng stroke, paglaki ng glandula ng prostate o sakit na Parkinson's, o dahil lamang sa hindi tamang gawi ng pangangalaga sa pantog sa matagal na panahon. Para sa ilang mga tao ang dahilan ay hindi pa alam.

---

## ANO ANG MGA NORMAL NA MGA GAWI SA PANTOG?

---

Normal lamang na ikaw ay maihi nang lima o anim na beses sa isang araw (sa loob ng 24 oras) kung umiinom ka ng isa't kalahati o dalawang litro (5-7 baso) ng tubig sa isang araw. Karaniwan lamang na magbawas ng laman ng iyong pantog paggising mo sa umaga, tatlong beses sa buong maghapon at bago ka matulog sa gabi. Habang ang tao ay tumatanda ang gawing ito ay maaaring magbago. Ang mga matatandang tao ay gumagawa ng mas maraming ihi sa gabi, kaya mas madalas silang umihi sa gabi kaysa sa araw.

Ang isang malusog na pantog ay maaaring maglaman ng isat kalahati hanggang dalawang tasa ng ihi (300-400mls) kapag gising at kumikilos sa araw at halos apat na tasa (800mls) sa gabi, bago mo kailanganing umihi.

---

## ANG PROGRAMA SA PAGSASANAY NG PANTOG

---

Hihilingin sa iyo ng doktor o tagapayo sa pagpipigil ng pag-ih/pag-dumi na punan ang isang tsart para sa pantog. Upang magawa ito, tuwing ikaw ay ihi, isusulat mo ang petsa at oras at kung gaano karaming ihi ang iyong inilabas. Kailangang gawin ito nang ilang araw para malaman mo kung gaano karami ang kayang ilaman ng iyong pantog at gaano kadalas mo ito kailangang i-ih.



# 17 PAGSASANAY SA PANTOG

Ang tsart para sa pantog ay tulad nito:

Oras	Dami ng Inilabas	Mga Puna
5.00n.u.	250mls	
7.30n.u	70mls	
9.15n.u	160mls	

Sa mga puna, maaari mong isulat ang anumang pagtagas na nangyari sa iyo (tulad ng “tumagas nang kaunti habang papunta sa kubeta”) o iba pang mga problema (tulad ng “hapdi” o “sakit”).

Upang masukat ang dami ng iyong inilabas na ihi maglagay ng isang konteyner (tulad ng konteyner ng sorbetes) sa inidoro. Ngayon, umupo sa inidoro at magrelaks, na ang iyong mga paa ay nasa sahig. Umihi sa konteyner. Kapag natapos, sukatin ang ihi sa pamamagitan ng paglalagay nito sa isang panukat na pitsel. Ang mga lalaki ay maaaring tumayo lamang at umihi nang direkta sa isang pansukat na pitsel.

Maaaring gumamit ng mga sumisipsip na pad upang masukat kung gaano karami ang inihi sa loob ng isa o dalawang araw. Ito ay ginagawa sa pamamagitan ng pagbibigay sa iyo ng tuyong mga pad na tinimbang sa isang plastik bag. Kapag pinalitan mo ang basang pad ibalik mo ito sa plastik bag at timbangin ito. Kapag ibinawas mo ang timbang ng tuyong pad mula sa timbang ng basang pad, makikita mo kung gaano karami ang iyong inilabas na ihi dahil ang bawat isang millitrong ihi ay tumitimbang ng isang gramo.

Tulad nito:

Basang Pad	400 gramo
Tuyong Pad	150 gramo
Pagkakaiba ng timbang	250 gramo
Dami ng Inilabas	250 mls

## SINO ANG MAKAKATULONG SA IYONG PROGRAMA NG PAGSASANAY PARA SA PANTOG AT GAANO ITO KATAGAL?

Ang isang tagapayo para sa pagpipigil sa pag-ih/pag-dumi o pisiyoterapiko ay makakakuha ng pinakamahasay na mga resulta para sa iyo sa pamamagitan ng pagdisenyo ng isang programa na angkop sa iyong mga pangangailangan.

Ang mga propesyonal sa pangkalusugang ito ay maaaring nasa pribadong pagsasanay o maaaring makontak sa pamamagitan ng pangkomunidad na mga serbisyong pangkalusugan at mga pampublikong ospital kung saan ang mga serbisyo ay libre. Ang Pambansang Linyang-pantulong ukol sa Pagpipigil ng Pag-ih/pag-dumi (National Continence Helpline) (Libreng tawag 1800 33 00 66) ay makakatulong sa iyo kung ikaw ay hindi sigurado kung paano makahanap ng isa sa iyong lugar.

Karamihan sa mga programa ay tumatagal nang tatlong buwan at maaari kang magkaroon ng mga pakikipagpulong sa iyong tagapayo para sa pagpipigil ng pag-ih/pag-dumi bawat linggo o bawat dalawang linggo. Tuturuan ka nila ng mga paraan upang malaman ng mas maraming ihi ang iyong pantog.



# 17 PAGSASANAY SA PANTOG

## MGA ILANG KAPAKI-PAKINABANG NA MGA BAGAY-BAGAY NA IYONG MATUTUTUNAN SA PROGRAMA

Ang tagapayo para sa pagpipigil ng pag-ihi/pag-dumi ay magtuturo sa iyo kung paano gamitin ang iyong mga kalamnang pelbik. Ang mga kalamnang ito ang sumusuporta sa iyong pantog at yuritra(urethra) (ang tubo na nagdadala ng ihi mula sa pantog palabas) at tumutulong upang pigilan ang malakas na pagnanasang umihi. Ito ay nagpapahintulot sa iyo na magpigil hanggang sa makarating ka sa kubeta.

Sa paglipas ng panahon, ikaw ay matututong uminom ng mas marami, hanggang uminom ka ng isa at kalahati hanggang dalawang litro (5-7 tasa) bawat 24 oras. Unti-unting matututo ang iyong pantog na habaan ang pagpigil ng mas maraming ihi. Upang matulungan kang subaybayan ang dami ng iyong naiinom bawat araw, kakailanganin mong malaman kung gaano karami ang laman ng iyong tasa o mug. Ang tasa ay maaaring maglaman mula sa 120 - 180mls samantalang ang mug ay maaaring maglaman ng 280 - 300mls o higit pa.

Maaari mo ding malaman kung paano nababanat ang iyong mga kalamnang pelbik at nagiging sanhi ng mahinang pagkontrol sa pantog ang pagtitibi at pwersahang pagpapalabas ng dumi. Upang maiwasan ang pagtitibi, kailangan mong kumain ng hindi bababa sa dalawang haing prutas at limang haing gulay sa bawat araw at kumain ng tinapay na mataas sa fibre. Ang mga inuming may soda o mga inuming may caffeine (tsokolate, cola, tsaa at kape) ay maaaring makasira sa iyong pantog at gawing mas mahirap para sa iyo ang pagpipigil sa pag-ihi/pagdumi. Matutunan mo kung anong klaseng mga inumin ang iyong pipiliin upang hindi masira ang iyong pantog.

## MAGKAKARON BA NG MGA HADLANG SA PAGSULONG?

Huwag kang mag-alala ng dahil sa araw-araw na mga maliliit na pagbabago sa iyong pagpigil ng pantog - karaniwan lamang ang mga ito. Ang sinumang nasa programa sa pagsasanay ng pantog ay magkakaroon ng mga hadlang sa pagsulong kapag ang mga sintomas ay maaaring mukhang mas lalala pang muli. Ito ay maaaring mangyari kapag:

- ikaw ay pagod o masyadong napagod;
- ikaw ay may impeksiyon sa pantog (makipagkita kaagad sa iyong doktor);
- ikaw ay nag-aalala o namomroblema;
- Maulan, mahangin o malamig ang panahon; o
- ikaw ay may sakit (tulad ng sipon o trangaso).

Kung ito ay mangyayari, huwag panghinaan ng loob. Manatiling positibo at panatilihin ang pagsisikap.



# 17 PAGSASANAY SA PANTOG

## HUMINGI NG TULONG

Hindi ka nag-iisa. Ang mahinang pagkontrol sa pantog ay maaaring gumaling o mapangalagaan nang mas mabuti sa pamamagitan ng tamang paggagamot. Kapag ikaw ay walang ginawa tungkol dito, maaari itong lumala.

Tawagan ang Mga Ekspertong Tagapayo sa Pambansang Linyang-pantulong ukol sa Pagpipigil ng Pag-ihing/Pagdumi (Expert Advisors on the National Continence Helpline): nang libre:

- 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](http://www.bladderbowel.gov.au)

Maaaring isaayos ng Linyang-pantulong (Helpline) ang interpreter sa pamamagitan ng Telephone Interpreter Service (TIS). Mangyari lamang na tumawag sa 13 14 50 Lunes hanggang Biyernes at hilingin ang Linyang-pantulong (Helpline).

**Ang pagsasanay ng iyong pantog ay maaaring makatulong sa pagkontrol ng pantog.**

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

