



# KIỂM TRA KHẢ NĂNG CHỦ ĐỘNG TIỂU TIỆN

Mục đích của tờ thông tin này là để giúp quý vị chuẩn bị cho cuộc kiểm tra khả năng chủ động tiểu tiện.

Trong cuộc kiểm tra khả năng chủ động tiểu tiện, bác sĩ hoặc nhân viên y tế chuyên nghiệp sẽ đặt một số câu hỏi và khám bệnh. Cuộc kiểm tra sẽ giúp tìm ra bất kỳ tình trạng mất chủ động tiểu tiện nào quý vị mắc phải cũng như nguyên nhân gây ra vấn đề. Ngoài ra, cuộc kiểm tra cũng giúp hoạch định cách thức tốt nhất để đối phó với những vấn đề này.

## QUÝ VỊ CÓ NHỮNG LỰA CHỌN NÀO?

Việc kiểm tra sẽ không gây đau đớn và quý vị có một số lựa chọn về cách thức thực hiện cuộc kiểm tra này.

Mọi người đều có quyền giữ sự riêng tư của mình và cuộc kiểm tra cá nhân phải tôn trọng nhu cầu và ý nguyện của họ. Quý vị cũng có quyền “từ khước” cuộc kiểm tra khả năng chủ động tiểu tiện hoặc bất cứ việc chăm sóc nào khác.

Tại một số nơi có phòng khám nam và nữ riêng biệt. Nếu muốn phái nam hoặc phái nữ thực hiện cuộc kiểm tra cho mình, quý vị hãy yêu cầu điều này khi lấy hẹn để kiểm tra.

Nhiều phòng khám có thể sắp xếp thông ngôn viên miễn phí (cùng phái tính nếu quý vị muốn như vậy). Hãy hỏi trung tâm y tế địa phương của quý vị. Quý vị có thể dẫn theo người nhà hay bạn bè đi cùng, nếu điều này giúp quý vị cảm thấy tự tin hơn về cuộc kiểm tra.

## QUÝ VỊ CẦN LÀM GÌ TRƯỚC LÚC ĐƯỢC KIỂM TRA?

Có thể quý vị cần phải ghi giảm đồ tiểu tiện trước cuộc kiểm tra. Giảm đồ tiểu tiện có thể nhìn giống như thế này:

Giờ	Lượng nước tiểu	Ghi chú
5g sáng	250 ml	“són ra một chút trong lúc đi vào phòng vệ sinh”
7g30 sáng	70 ml	“rất”
9g15 sáng	160 ml	“đau”

Khi ghi chú, quý vị có thể ghi bất cứ lần bị són tiểu nào đã xảy ra hoặc các vấn đề khác.

Muốn đo lượng nước tiểu, quý vị đặt một đồ đựng (như hộp đựng kem chẳng hạn) trong bồn cầu, giữa hai chân. Sau đó, quý vị ngồi trên bồn cầu và thư giãn, hai chân đặt trên sàn. Đi tiểu vào đồ đựng. Khi tiểu xong, đổ nước tiểu vào bình đo lường để đo lượng nước tiểu. Phái nam có thể đứng tiểu thẳng vào bình đo lường.

Tã lót thấm có thể được sử dụng để tính ra lượng nước tiểu rỉ ra trong thời gian một hay hai ngày. Quý vị có thể tính lượng nước tiểu theo cách này bằng cách bỏ tã lót thấm khô vào bao ny-lông rồi đem cân, sau đó bỏ tã lót đã thấm nước tiểu vào bao ny-lông rồi đem cân và lấy trọng lượng của tã đã thấm nước tiểu trừ trọng lượng của tã khô. Quý vị có thể biết lượng nước tiểu bị rỉ ra vì mỗi gam bằng một mililit.



# KIỂM TRA KHẢ NĂNG CHỦ ĐỘNG TIỂU TIỆN

Như thế này:

Tã lót đã thấm nước tiểu	400 gam
Tã lót khô	150 gam
Trọng lượng sai biệt	250 gam

Lượng nước tiểu bị rỉ ra = 250 ml

## THỦ THUẬT KIỂM TRA NHƯ THẾ NÀO?

Trong cuộc kiểm tra, bác sĩ/nhân viên y tế sẽ hỏi về chế độ ăn uống, cân nặng, tình trạng sức khỏe của quý vị trước đây và bây giờ. Họ có thể hỏi:

- Quý vị có đang uống bất cứ thuốc men hay thuốc bổ nào hay không? Thuốc men có thể gây ra những thay đổi đáng kể đối với các hoạt động đại, tiểu tiện. Hãy lập danh sách tất cả thuốc men quý vị đang uống, không chỉ những thuốc được bác sĩ kê toa không thôi.
- Quý vị uống bao nhiêu rượu bia hay cà phê? Uống nhiều các thức uống có rượu hay chất cafein như cà phê và nước cola có thể làm cho bọng đái hoạt động bất bình thường.
- Quý vị có bị táo bón không? Các vấn đề về đại tiện có thể làm yếu các cơ sàn chậu và có thể làm cho bọng đái hoạt động bất bình thường.
- Quý vị có bị bất cứ “trường hợp đi đại tiện ngoài ý muốn” hay rỉ ra từ hậu môn nào hay không? Các cơ sàn chậu yếu có thể khiến cho quý vị bị trung tiện hoặc đại tiện bất ngờ.
- (Nếu là phái nữ) Quý vị có con hay không? Thai nghén và sinh nở có thể làm thay đổi khả năng chủ động tiểu tiện.
- (Nếu là phái nữ) Quý vị có đang trải qua thời gian tắt kinh hay không? Những thay đổi về nội tiết tố có thể làm cho các chứng mất chủ động tiểu tiện chuyển nặng.

Dưới đây là một số xét nghiệm có thể được sử dụng để thực hiện cuộc kiểm tra khả năng chủ động tiểu tiện:

- Khám sức khỏe thân thể, có thể gồm cả đường tiểu lẫn trực tràng để kiểm tra (nếu quý vị ưng thuận).
- Có thể lấy mẫu nước tiểu để xét nghiệm.
- Có thể thử máu để xem có bị bệnh tiểu đường và bệnh về tuyến tiền liệt hay không.
- Xét nghiệm động lực tiết niệu, là cách kiểm tra đặc biệt để xem bọng đái quý vị hoạt động ra sao.
- Có thể rọi siêu âm nếu cần biết thêm chi tiết về cách hoạt động của bọng đái quý vị.

# KIỂM TRA KHẢ NĂNG CHỦ ĐỘNG TIỂU TIỆN

## XIN NHỚ

Bất luận người ta yêu cầu quý vị làm xét nghiệm gì, quý vị có thể hỏi:

- Ai sẽ là người thực hiện xét nghiệm?
- Xét nghiệm sẽ được thực hiện như thế nào?
- Xét nghiệm đó có ích gì?

Quý vị có quyền chọn làm hay từ khước bất kỳ xét nghiệm nào.

## NHỜ GIÚP ĐỠ

Nếu quý vị không làm gì hết, vấn đề sẽ không tự khỏi và có thể chuyển nặng thêm.

Mỗi trường hợp mất chủ động tiểu hay đại tiện bất kể nặng nhẹ đều cần phải được lưu ý. Hầu như bao giờ cũng có cách nào đó để điều trị chứng này.

Hãy gọi cho Cố Vấn Chuyên Ngành trên Đường Dây Trợ Giúp Chứng Mất Chủ Động Đại Tiểu Tiễn Toàn Quốc để được giúp đỡ miễn phí những điều dưới đây:

- thông tin;
- hướng dẫn; và
- tờ thông tin.

Qua số ĐIỆN THOẠI MIỄN PHÍ\* 1800 33 00 66 (8g sáng đến 8g tối Thứ Hai đến Thứ Sáu), hoặc

Vào trang mạng này: [www.bladderbowel.gov.au](http://www.bladderbowel.gov.au)

Đường Dây Trợ Giúp được tài trợ bởi Chương Trình Quốc Gia Quản Trị Chứng Mất Chủ Động Đại Tiểu Tiễn của Chính Phủ Liên Bang và Tổ Chức Chuyên Về Chứng Mất Chủ Động Đại Tiểu Tiễn Úc Châu quản lý.

\* Gọi bằng điện thoại di động sẽ bị tính theo giá biểu điện thoại di động.

