



08 ONE IN THREE WOMEN WHO EVER HAD A BABY WET THEMSELVES

ស្ត្រីម្នាក់ក្នុងចំណោមស្ត្រីបីនាក់ដែលធ្លាប់មានកូន ធ្លាប់លេចនោមសើមលើខ្លួនឯង

Khmer

Women who have even just one baby are nearly three times more likely to leak urine and wet themselves, than women who have not had a baby. The more babies you have, the more chance there is that you will leak urine and wet yourself.

WHY DO YOU LEAK URINE AFTER HAVING A BABY?

When the baby moves down through the birth canal, it stretches the nerves and muscles that keep the bladder shut. These are called the pelvic floor muscles, and they can sometimes be left weak, and not able to keep the bladder from leaking. Leaking happens mostly when you cough, sneeze, lift or do exercise. It is rare for the bladder to be hurt during birth, but the muscles and nerves often are, and you need to do pelvic floor muscle training to help the muscles get strong again.

WILL THIS LEAKING GO AWAY BY ITSELF?

If you have any leaking, it will not go away if you just ignore it. Leaking is likely to stop if you train your pelvic floor muscles, to help get their strength back. If you don't get pelvic floor muscle strength back after each baby you have, you may start wetting yourself, as the pelvic floor muscles get weaker with age.

HOW DOES MY BLADDER WORK?

The bladder is a hollow muscle pump. It fills slowly from the kidneys, and can hold at least one and a half to two cups of urine (300 to 400mls). The bladder outlet tube is kept closed by the pelvic floor muscles. When the bladder is full and you decide to pass urine, the pelvic floor muscles relax when you sit on the toilet, and the bladder squeezes the urine out. Then the same "fill and empty" cycle begins again.

ស្ត្រីដែលមានកូន ទោះបីមានកូនតែមួយក្តី ទំនងជាលេចនោមបីដងសើមលើខ្លួនឯង ច្រើនជាងស្ត្រីមិនដែលមានកូន។ កាលណាអ្នកមានកូនកាន់តែច្រើននាក់ នោះឱកាសដែលអ្នកនឹងលេចនោម និងសើមលើខ្លួនអ្នក ក៏មានកាន់តែច្រើនផងដែរ ។

ហេតុអ្វីបានជាអ្នកលេចនោមបន្ទាប់ពីមានកូន?

នៅពេលទារកលូនចុះកាត់តាមផ្លូវសម្រាលកូន វាឈាតសន្ធឹងសរសៃប្រសាទ និងសាច់ដុំដែលរក្សាបញ្ជាក់នោមឱ្យនៅបិទ។ ទាំងនេះហៅថា សាច់ដុំបាតឆ្អឹងត្រគាក ហើយជួនកាលត្រូវបានទុកចោលឱ្យនៅខ្សោយ និងមិនអាចទប់បញ្ជាក់នោមកុំឱ្យលេចនោម។ ការលេចនោមភាគច្រើនកើតមាននៅពេលអ្នកក្អកកណ្តាស់ លើក ឬហាត់ប្រាណ។ វាកម្រណាស់ដែលបញ្ជាក់នោមនឹងឈឺចាប់ក្នុងអំឡុងពេលកើតកូន ប៉ុន្តែសាច់ដុំ និងសរសៃប្រសាទជាញឹកញាប់នឹងឈឺចាប់ ហើយអ្នកចាំបាច់ត្រូវការហ្វឹកហាត់សាច់ដុំបាតឆ្អឹងត្រគាក ដើម្បីជួយសាច់ដុំឱ្យរឹងមាំឡើងវិញ។

តើការលេចនោមនេះនឹងទៅបាត់ដោយខ្លួនវាឬ?

ប្រសិនបើអ្នកកើតមានការលេចនោម វានឹងមិនទៅបាត់ទេប្រសិនបើអ្នកមិនអើពើអំពីវា។ ការលេចនោមទំនងនឹងឈប់ ប្រសិនបើអ្នកហ្វឹកហាត់សាច់ដុំបាតឆ្អឹងត្រគាករបស់អ្នក ដើម្បីជួយឱ្យវាមានកម្លាំងឡើងវិញ។ ប្រសិនបើអ្នកមិនទទួលបានកម្លាំងសាច់ដុំបាតឆ្អឹងត្រគាកមកវិញទេ បន្ទាប់ពីអ្នកកើតកូនម្នាក់ៗ អ្នកអាចចាប់ផ្តើមលេចនោម នៅពេលសាច់ដុំបាតឆ្អឹងត្រគាកកាន់តែខ្សោយទៅតាមអាយុ។

តើបញ្ហានោមរបស់ខ្ញុំមានដំណើរការយ៉ាងដូចម្តេច?

បញ្ហានោមគឺជាស្នប់សាច់ដុំមួយដែលមានប្រហោង។ វាបំពេញដោយដំណើរការយឺតៗពីតម្រងនោម ហើយអាចផ្ទុកទឹកនោមបានយ៉ាងតិចមួយពែងកន្លះទៅពីរពែង (៣០០ ទៅ៤០០មីលីលីត្រ)។ ចំពង់បញ្ហានោមត្រូវបានបិទជិតដោយសាច់ដុំបាតឆ្អឹងត្រគាក។ នៅពេលបញ្ហានោមពេញ ហើយអ្នកសម្រេចចិត្តបញ្ចេញទឹកនោម សាច់ដុំបាតឆ្អឹងត្រគាកសម្រាកនៅពេលអ្នកអង្គុយលើបង្គន់ ហើយបញ្ហានោមក៏ប្រាប់ទឹកនោមឱ្យចេញមកក្រៅ។ បន្ទាប់មកដំណើរការ "បំពេញ និងបញ្ចេញ" ក៏ចាប់ផ្តើមម្តងទៀត។

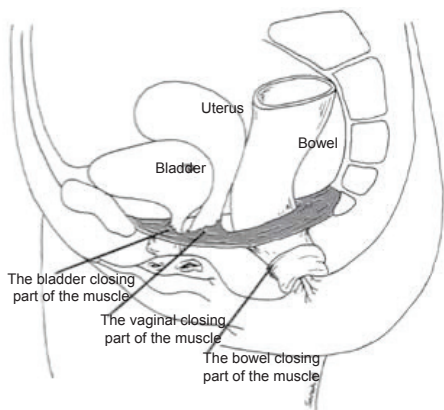




WHAT DO MY PELVIC FLOOR MUSCLES DO?

See the picture of the pelvic floor. The pelvic floor muscles do a number of things, they:

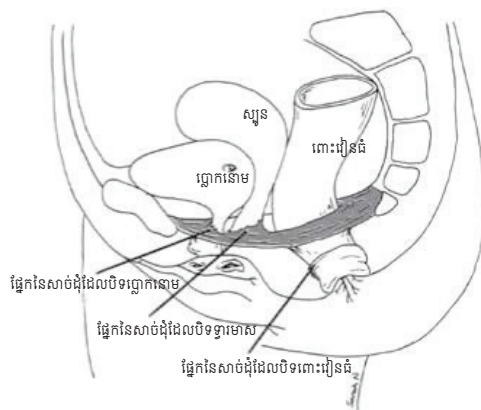
- help to close off the bladder, the vagina (front passage) and the rectum back passage); and
- help to hold the bladder, the uterus (womb) and bowel in their proper place.



តើសាច់ដុំបាតឆ្អឹងត្រគាករបស់ខ្ញុំបំពេញកិច្ចការអ្វីខ្លះ?

សូមមើលរូបភាពបាតឆ្អឹងត្រគាក។ សាច់ដុំបាតឆ្អឹងត្រគាកបំពេញកិច្ចការមួយចំនួន វា៖

- ជួយបិទបញ្ជាក់នោម បិទទ្វារមាស (ផ្លូវខាងមុខ) និងរន្ធកូចផ្លូវខាងក្រោយ) និង
- ជួយទប់បញ្ជាក់នោម ស្បូន និងពោះរៀនឱ្យនៅចំកន្លែងត្រឹមត្រូវ។



WHAT HAPPENS IF MY PELVIC FLOOR MUSCLES ARE WEAK AFTER HAVING MY BABY?

- You might leak urine when you cough, sneeze, lift, laugh or do exercise.
- You might not be able to control passing wind.
- You might feel an urgent need to empty your bladder or your bowel.
- You might not have good support for your bladder, your uterus or your bowel. Without good support one or more of your pelvic organs might sag down into your vagina. This is called pelvic organ prolapse. Prolapse is very common and happens to about one in ten women in Australia.

តើមានអ្វីកើតឡើង ប្រសិនបើសាច់ដុំបាតឆ្អឹងត្រគាករបស់ខ្ញុំខ្សោយ បន្ទាប់ពីខ្ញុំមានកូន?

- អ្នកអាចលេចនោមនៅពេលអ្នកក្អក កណ្តាស់ លើក សើច ឬហាត់ប្រាណ។
- អ្នកអាចមិនទប់ដោមបាន។
- អ្នកអាចមានអារម្មណ៍ដែលត្រូវការបញ្ចេញទឹកនោម ឬបត់ជើងធំជាបន្ទាន់។
- អ្នកប្រហែលជាមិនមានដំណើរការល្អចំពោះពោះបញ្ជាក់នោមរបស់អ្នក ស្បូនរបស់អ្នក ឬពោះរៀនរបស់អ្នក។ ដោយគ្មានដំណើរការល្អនោះ សរីរាង្គឆ្អឹងត្រគាកមួយ ឬច្រើនរបស់អ្នក អាចស្រុតចូលទៅក្នុងទ្វារមាសរបស់អ្នក។ ការណ៍នេះត្រូវបានគេហៅថា ការស្រុតសរីរាង្គឆ្អឹងត្រគាក។ ការស្រុតកើតមានជាទូទៅ ហើយកើតមានចំពោះស្ត្រីម្នាក់ក្នុងចំណោមស្ត្រីដប់នាក់នៅក្នុងប្រទេសអូស្ត្រាលី។

WHAT CAN I DO TO STOP THESE THINGS FROM HAPPENING?

- Train your pelvic floor muscles (we tell you how later).
- Keep good bladder and bowel habits:
 - eat fruit and vegetables;
 - drink 1.5 - 2 litres of fluid per day
 - do not go to the toilet 'just in case' as this might cut down how much your bladder can hold; and
 - make sure your bladder is empty after going to the toilet.

តើខ្ញុំអាចធ្វើអ្វីខ្លះ ដើម្បីបញ្ឈប់ដំណើរការនេះកុំឱ្យកើតមានឡើង?

- ហ្វឹកហាត់សាច់ដុំបាតឆ្អឹងត្រគាករបស់អ្នក (យើងនឹងប្រាប់អ្នកពីរបៀបបញ្ឈប់ដំណើរការនេះបន្តិចទៀត)។
- រក្សាទម្លាប់ល្អសម្រាប់ពោះបញ្ជាក់នោម និងពោះរៀនធំ៖
 - បរិភោគផ្លែឈើ និងបន្លែ
 - ពិសារត្រូវពី ១.៥-២ លីត្រ ក្នុងមួយថ្ងៃ
 - មិនត្រូវទៅបន្ទប់ទឹក 'គ្រាន់តែជាបង្ការ' ដ្បិតអីការនេះអាចកាត់បន្ថយចំនួនទឹកនោម ដែលពោះបញ្ជាក់នោមរបស់អ្នកអាចទប់យក និង
 - ធ្វើឱ្យប្រាកដថា ពោះបញ្ជាក់នោមរបស់អ្នកបានបង្ហូរទឹកនោមអស់បន្ទាប់ពីចូលបង្គន់។





08 ONE IN THREE WOMEN WHO EVER HAD A BABY WET THEMSELVES ស្ត្រីម្នាក់ក្នុងចំណោមស្ត្រីបីនាក់ដែលធ្លាប់មានកូន ធ្លាប់លេចនោមសើមលើខ្លួនឯង

- Protect your pelvic floor muscles when opening your bowels. A good way to sit on the toilet is to put your forearms onto your thighs and, with your feet close to the toilet, raise your heels. Relax your pelvic floor muscles and gently push.
- Keep your weight within the right range for your height and age.

- ការពារសាច់ដុំបាតឆ្អឹងត្រគាករបស់អ្នក នៅពេលអ្នកបត់ជើងធំរួច។ វិធីល្អក្នុងការអង្គុយលើបង្គន់ គឺដាក់កំភួនដៃរបស់អ្នក លើក្តៅរបស់អ្នក ដោយដាក់ជើងទាំងពីររបស់អ្នកនៅក្បែរបង្គន់ ហើយលើកកែងជើងរបស់អ្នក។ សម្រាកសាច់ដុំបាតឆ្អឹងត្រគាករបស់អ្នក និងរុញវាច្របូប។
- រក្សាទម្ងន់ដងខ្លួនរបស់អ្នក ស្របទៅតាមកម្ពស់ និងអាយុរបស់អ្នក។

HOW CAN I CARE FOR MY WEAK PELVIC FLOOR MUSCLES?

The birth of a baby might have stretched your pelvic floor muscles. Any 'pushing down' actions in the first weeks after the baby's birth might stretch the pelvic floor muscles again. You can help to protect your pelvic floor muscles by not pushing down on your pelvic floor. Here are a few ideas to help you.

- Try to squeeze, lift and hold your pelvic floor muscles before you sneeze, cough, blow your nose or lift.
- Cross your legs and squeeze them tightly together before each cough or sneeze.
- Share the lifting of heavy loads.
- Don't strain when using your bowels.
- Do not do bouncing exercises.
- It's alright to get up once a night to pass urine— don't go to the toilet just because you had to get up to baby.
- Strengthen your pelvic floor muscles through training.

តើខ្ញុំអាចថែទាំសាច់ដុំបាតឆ្អឹងត្រគាករបស់ខ្ញុំដោយរបៀបណា?

កំណើតកូនរបស់អ្នក អាចពង្រីកសាច់ដុំបាតឆ្អឹងត្រគាករបស់អ្នក។ សកម្មភាព រុញចុះក្រោម ណាមួយនៅប៉ុន្មានសប្តាហ៍ដំបូងបន្ទាប់ពីកំណើតទារក អាចពង្រីកសាច់ដុំបាតឆ្អឹងត្រគាកម្តងទៀត។ អ្នកអាចជួយការពារសាច់ដុំបាតឆ្អឹងត្រគាករបស់អ្នក ដោយមិនត្រូវរុញសង្កត់លើបាតឆ្អឹងត្រគាករបស់អ្នក។ នេះគឺជាគំនិតមួយចំនួនដើម្បីជួយអ្នក។

- ព្យាយាមសង្កត់ លើក និងទប់សាច់ដុំបាតឆ្អឹងត្រគាករបស់អ្នក មុនពេលអ្នកកណ្តាស់ ក្អក ញើសសម្បុរ ឬលើក។
- ខ្វែងជើងរបស់អ្នក និងទប់សង្កត់វាឱ្យណែន មុនពេលក្អក ឬកណ្តាស់។
- ចែករំលែកការលើកបន្ទុកធ្ងន់ៗ
- កុំប្រឹងនៅពេលបត់ជើងធំ
- កុំធ្វើលំហាត់ប្រាណដោយលោត
- វាមិនជាបញ្ហាទេដែលក្រោកពីគេងម្តងក្នុងមួយយប់ ដើម្បីទៅនោម - កុំទៅបង្គន់ដោយព្រោះតែអ្នកត្រូវការក្រោកពីគេងទៅមើលកូន។
- ពង្រឹងសាច់ដុំបាតឆ្អឹងត្រគាករបស់អ្នក តាមរយៈការហ្វឹកហាត់។

WHERE ARE MY PELVIC FLOOR MUSCLES?

The first thing to do is to find out which muscles you need to train.

1. Sit or lie down with the muscles of your thighs, buttocks and stomach relaxed.
2. Squeeze the ring of muscle around the back passage as if you are trying to stop passing wind. Now relax this muscle. Squeeze and let go a couple of times until you are sure you have found the right muscles. Try not to squeeze your buttocks together.

តើសាច់ដុំបាតឆ្អឹងត្រគាករបស់ខ្ញុំស្ថិតនៅកន្លែងណា?

កិច្ចការដំបូងដែលត្រូវធ្វើគឺ ស្វែងរកសាច់ដុំមួយណាដែលអ្នកត្រូវការហ្វឹកហាត់។

1. អង្គុយ ឬដេកដោយដាក់សាច់ដុំក្តៅ គូថ និងក្រពះរបស់អ្នកឱ្យសម្រាក
2. រឹតបន្តឹងរង្វង់សាច់ដុំនៅជុំវិញគូថ ដូចជាអ្នកកំពុងព្យាយាមកុំឱ្យវាចេញផោម។ បន្ទាប់មក សម្រាកសាច់ដុំនេះ។ រឹតបន្តឹង ហើយពន្លែងវាវិញឱ្យបានពីរបីដង រហូតទាល់តែអ្នកដឹងប្រាកដថាអ្នកបានរកឃើញសាច់ដុំត្រឹមត្រូវ។ ព្យាយាមកុំរឹតបន្តឹងគូថរបស់អ្នករួមគ្នា។





3. When sitting on the toilet to empty your bladder, try to stop the stream of urine, and then start it again. Only do this to learn which muscles are the right ones to use—and only once a week. Your bladder may not empty the way it should if you stop and start your stream more often than that.

If you don't feel a distinct "squeeze and lift" of your pelvic floor muscles, or if you can't stop your stream of urine as talked about in Point 3, ask for help from your doctor, physiotherapist, or continence nurse advisor. They will help you to get your pelvic floor muscles working right. Even women with very weak pelvic floor muscles can gain from pelvic floor muscle training.

HOW DO I DO PELVIC FLOOR MUSCLE TRAINING?

Now that you can feel the muscles working—

1. Squeeze and draw in the muscles around your back passage, your birth canal and your front passage all at the same time. Lift them UP inside. You should have a sense of "lift" each time you squeeze your pelvic floor muscles. Try to hold them strong and tight as you count to 8. Now, let them go and relax. You should have a distinct feeling of "letting go".
2. Repeat (squeeze and lift) and let go. It is best to rest for about 8 seconds in between each lift up of the muscles. If you can't hold for 8, just hold for as long as you can.
3. Repeat this "squeeze and lift" as many times as you can, up to a limit of 8 to 12 squeezes. When you first start after having your baby you might like to begin with 3 squeezes only, and work up to more over a few weeks.
4. As you get stronger, try to do three sets of 8 to 12 squeezes each, with a rest in between.
5. Do this whole training plan (three sets of 8 to 12 squeezes) each day while lying down, sitting or standing.

While doing pelvic floor muscle training—

- Do NOT hold your breath;
- Do NOT push down, only squeeze and lift; and
- Do NOT tighten your buttocks or thighs.

3. នៅពេលអង្គុយលើបង្គន់ដើម្បីនោម ព្យាយាមបញ្ឈប់លំហូរទឹកនោម ហើយចាប់ផ្តើមវាម្តងទៀត។ ធ្វើដំណើរការនេះប៉ុណ្ណោះ ដើម្បីឱ្យបានដឹងថាតើសាច់ដុំណាមួយដែលត្រឹមត្រូវដើម្បីប្រើ - ហើយធ្វើតែម្តងប៉ុណ្ណោះ ក្នុងមួយសប្តាហ៍។ ញោចនោមរបស់អ្នកអាចនឹងមិននៅទេ តាមវិធីដែលវាត្រូវធ្វើ ប្រសិនបើអ្នកបញ្ឈប់ ហើយចាប់ផ្តើមលំហូរទឹកនោមរបស់អ្នកញឹកញាប់ជាងនេះ។

ប្រសិនបើអ្នកមិនមានអារម្មណ៍ខុសប្លែកនៃការ "រឹតបន្តឹង និងលើក" ឡើងនៃសាច់ដុំបាតឆ្អឹងត្រគាក ឬប្រសិនបើអ្នកមិនអាចបញ្ឈប់លំហូរទឹកនោមរបស់អ្នក ដូចដែលបានរៀបរាប់នៅក្នុងចំណុចទី៣ ចូរស្នើសុំជំនួយពីវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នក អ្នកព្យាបាលពេទ្យដោយកាយវិការ ឬអ្នកប្រឹក្សាយោបល់គិលានុបដ្ឋាកផ្នែកសមត្ថភាពគ្រប់គ្រងចលនាពោះវៀន ឬទឹកនោម។ ពួកគេនឹងជួយអ្នកឱ្យសាច់ដុំបាតឆ្អឹងត្រគាករបស់អ្នកធ្វើការត្រឹមត្រូវ។ សូម្បីតែស្ត្រីដែលមានសាច់ដុំបាតឆ្អឹងត្រគាកខ្សោយ ក៏អាចទទួលបានគុណប្រយោជន៍ពីការហ្វឹកហាត់សាច់ដុំបាតឆ្អឹងត្រគាកដែរ។

តើខ្ញុំហ្វឹកហាត់សាច់ដុំបាតឆ្អឹងត្រគាកដោយរបៀបណា?

- ឥឡូវនេះអ្វីដែលអ្នកអាចមានអារម្មណ៍ថាសាច់ដុំកំពុងធ្វើការ -
1. រឹតបន្តឹង ហើយទាញសាច់ដុំនៅជុំវិញគូបរបស់អ្នក ផ្លូវសម្រាលកូនរបស់អ្នក និងផ្លូវមាសរបស់អ្នកក្នុងពេលជាមួយគ្នា។ លើកសាច់ដុំទាំងនោះពីខាងក្នុង។ អ្នកគួរតែមានអារម្មណ៍ "លើក" រាល់ពេលដែលអ្នករឹតបន្តឹងសាច់ដុំបាតឆ្អឹងត្រគាករបស់អ្នក។ ព្យាយាមទប់វាឱ្យបានរឹងមាំ ខណៈដែលអ្នករាប់ដល់៨។ ឥឡូវសូមពន្លែងវា ហើយសម្រាក។ អ្នកគួរតែមានអារម្មណ៍ "ពន្លែងចេញ" ខុសៗគ្នា ។
 2. ធ្វើម្តងទៀត (រឹតបន្តឹង ហើយលើក) និងពន្លែងចេញ។ វាជាការល្អបំផុតក្នុងការសម្រាកប្រហែល៨វិនាទី រវាងការលើកដុំសាច់ម្តងៗ។ ប្រសិនបើអ្នកមិនអាចទប់បានរហូតដល់៨ទេ សូមគ្រាន់តែទប់ឱ្យបានយូរ តាមដែលអ្នកអាចធ្វើបានប៉ុណ្ណោះ។
 3. ធ្វើដូចនេះឱ្យបានច្រើនដង តាមដែលអាចធ្វើទៅបានរហូតដល់ការរឹតបន្តឹងពី៨ ទៅ១២។ នៅពេលអ្នកចាប់ផ្តើមដំបូង បន្ទាប់ពីអ្នកមានកូនអ្នកប្រហែលជាចង់ចាប់ផ្តើម ជាមួយការរឹតបន្តឹងតែ៣ដងប៉ុណ្ណោះ ហើយធ្វើការនេះឱ្យបានច្រើនឡើង រហូតដល់រយៈពេលច្រើនសប្តាហ៍។
 4. នៅពេលដែលអ្នកកាន់តែរឹងមាំ សូមព្យាយាមធ្វើការរឹតបន្តឹងម្តងៗ៣ ពី៨ ទៅ១២ដង) ដោយឈប់សម្រាកនៅចន្លោះការរឹតបន្តឹងម្តងៗ។
 5. ធ្វើផែនការហ្វឹកហាត់ពេញលេញនេះ (ពីការរឹតបន្តឹងម្តងៗចំនួន៣ ពី៨ ទៅ១២ដង) ជារៀងរាល់ថ្ងៃ ខណៈពេលកំពុងដេក អង្គុយ ឬឈរ។
- ខណៈពេលកំពុងធ្វើការហ្វឹកហាត់សាច់ដុំបាតឆ្អឹងត្រគាក -
- កុំដកដង្ហើមរបស់អ្នក
 - កុំរុញចុះក្រោម គ្រាន់តែរឹតបន្តឹង និងលើកប៉ុណ្ណោះ ហើយនិង
 - កុំរឹតបន្តឹងគូប ឬក្តៅរបស់អ្នក។





DO YOUR PELVIC FLOOR MUSCLE TRAINING WELL

Fewer good squeezes are better than a lot of half hearted ones! If you are not sure that you are doing the squeezes right ask for help from your doctor, physiotherapist, or continence nurse advisor.

MAKE THE TRAINING PART OF YOUR DAILY LIFE

Once you have learnt how to do pelvic floor muscle squeezes, you should do them often. Every day is best, giving each set of squeezes your full focus. Make a regular time to do your pelvic floor muscle squeezes. This might be when you:

- go to the toilet;
- wash your hands;
- have a drink;
- change the baby;
- feed the baby; or
- have a shower.

It's a good idea to get into the lifelong habit of doing one set of pelvic floor muscle exercises every time you go to the toilet, after passing urine or opening your bowels.

WHAT IF THINGS DON'T IMPROVE?

Pelvic floor muscle damage may take up to six months to get better. If things are not getting better after six months, speak to your doctor, physiotherapist or continence nurse advisor.

ALSO ASK YOUR DOCTOR FOR HELP IF YOU NOTICE ANY OF THE FOLLOWING:

- any leaking of urine;
- having to rush to get to the toilet, to pass urine or open your bowels;
- not being able to hold on when you want to;
- not being able to control passing wind;
- burning or stinging inside when you pass urine; or
- having to strain to start the flow of urine.

ធ្វើការហ្វឹកហាត់សាច់ដុំបាតឆ្អឹងត្រគាករបស់អ្នកឱ្យបានល្អ

ការរឹតបន្តឹងល្អបន្តិចបន្តួច គឺល្អជាងការរឹតបន្តឹងខ្លាំងក្នុងពេលតែមួយ! ប្រសិនបើអ្នកមិនប្រាកដថាអ្នកកំពុងធ្វើការរឹតបន្តឹងត្រឹមត្រូវ ចូរស្នើសុំជំនួយពីវេជ្ជបណ្ឌិត របស់អ្នក អ្នកព្យាបាលរោគដោយកាយវិបាក ឬអ្នកប្រឹក្សាយោបល់គិលានុបដ្ឋាកផ្នែកសមត្ថភាពគ្រប់គ្រងចលនាពោះវៀន ឬទឹកនោម។

ធ្វើការហ្វឹកហាត់ផ្នែកមួយនៃជីវិតប្រចាំថ្ងៃរបស់អ្នក

នៅពេលអ្នកបានយល់ដឹងពីរបៀបរឹតបន្តឹងសាច់ដុំបាតឆ្អឹងត្រគាក អ្នកគួរតែរៀនធ្វើដំណើរការនេះឱ្យបានញឹកញាប់។ ជារៀងរាល់ថ្ងៃគឺល្អបំផុត ដោយអារម្មណ៍របស់អ្នកឱ្យបានពេញលេញ លើការរឹតបន្តឹងម្តងៗ។ រៀបចំពេលវេលាឱ្យបានទៀងទាត់ ដើម្បីធ្វើការរឹតបន្តឹងសាច់ដុំបាតឆ្អឹងត្រគាករបស់អ្នក។ នេះអាចធ្វើឡើងនៅពេលអ្នក៖

- ទៅបង្គន់
- លាងដៃរបស់អ្នក
- ពិសាកេសជ្ជៈ
- ផ្លាស់ប្តូរកន្ទុបទារក
- បំបៅទារក ឬ
- ងូតទឹក។

វាជាកំនិតល្អដែលរៀបចំឱ្យមានទម្លាប់អស់មួយជីវិត ក្នុងការធ្វើលំហាត់សាច់ដុំបាតឆ្អឹងត្រគាកជារៀងរាល់ពេលដែលអ្នកទៅបង្គន់ បន្ទាប់ពីបត់ដើងតូច ឬបត់ដើងធំរបស់អ្នក។

ចុះប្រសិនបើអ្វីៗពុំបានធ្វើឱ្យប្រសើរឡើង?

ការខូចខាតសាច់ដុំបាតឆ្អឹងត្រគាក អាចត្រូវការរយៈពេល៦ខែដើម្បីទទួលបានភាពប្រសើរឡើងវិញ។ ប្រសិនបើអ្វីៗពុំបានធ្វើឱ្យប្រសើរឡើងបន្ទាប់ពី៦ខែក្រោយមក សូមពិភាក្សាជាមួយវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នក អ្នកព្យាបាលរោគដោយកាយវិបាក ឬអ្នកប្រឹក្សាយោបល់គិលានុបដ្ឋាកផ្នែកសមត្ថភាពគ្រប់គ្រងចលនាពោះវៀន ឬទឹកនោម។

ស្នើសុំជំនួយពីវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នកផងដែរ ប្រសិនបើអ្នកកត់សម្គាល់អ្វីណាមួយដូចខាងក្រោម៖

- ការលេចនោម។
- ត្រូវប្រញាប់ទៅបង្គន់ដើម្បីបញ្ចេញទឹកនោម ឬបត់ដើងធំរបស់អ្នក។
- មិនអាចទប់បាន នៅពេលអ្នកចង់ទប់
- មិនអាចទប់កុំឱ្យចេញដោម
- ឆ្ងល់ក្រហាយ ឬលាក់នៅខាងក្នុង ពេលអ្នកបត់ដើងតូច ឬ
- ត្រូវខំប្រឹងដើម្បីចាប់ផ្តើមលំហូរទឹកនោម។





SEEK HELP

Qualified nurses are available if you call the National Continence Helpline on 1800 33 00 66* (Monday to Friday, between 8.00am to 8.00pm Australian Eastern Standard Time) for free:

- Information;
- Advice; and
- Leaflets.

If you have difficulty speaking or understanding English you can access the Helpline through the free Telephone Interpreter Service on 13 14 50. The phone will be answered in English, so please name the language you speak and wait on the phone. You will be connected to an interpreter who speaks your language. Tell the interpreter you wish to call the National Continence Helpline on 1800 33 00 66. Wait on the phone to be connected and the interpreter will assist you to speak with a continence nurse advisor. All calls are confidential.

Visit bladderbowel.gov.au or continence.org.au/other-languages

* Calls from mobile telephones are charged at applicable rates.

ស្វែងរកជំនួយ

គិលានុបដ្ឋាកដែលមានលក្ខណៈសម្បត្តិគ្រប់គ្រាន់អាចរកបាន ប្រសិនបើអ្នកហៅទូរស័ព្ទ National Continence Helpline លេខ 1800 33 00 66* (ថ្ងៃច័ន្ទ ដល់ថ្ងៃសុក្រ ចាប់ពីម៉ោង៨ព្រឹក ដល់ម៉ោង៨យប់ ម៉ោង ស្តង់ដារតំបន់អូស្ត្រាលីខាងកើត) ដោយឥតគិតថ្លៃ៖

- ព័ត៌មាន
- ការផ្តល់យោបល់ និង
- ខិត្តប័ណ្ណ។

ប្រសិនបើអ្នកពិបាកនិយាយ ឬយល់ភាសាអង់គ្លេស អ្នកអាចមានប្រើប្រាស់ខ្សែទូរស័ព្ទជំនួយ តាមរយៈសេវាអ្នកបកប្រែភាសាតាមទូរស័ព្ទឥតគិតថ្លៃ តាមលេខ 13 14 50។ គេនឹងទទួលទូរស័ព្ទជាភាសាអង់គ្លេស ដូច្នេះសូមប្រាប់ឈ្មោះភាសាដែលអ្នកនិយាយ ហើយនៅរង់ចាំតាមទូរស័ព្ទ។ អ្នកនឹងត្រូវបានគេតភ្ជាប់ទៅអ្នកបកប្រែ ដែលនិយាយភាសារបស់អ្នក។ សូមប្រាប់អ្នកបកប្រែភាសា ថាអ្នកចង់ហៅទូរស័ព្ទទៅ National Continence Helpline តាមលេខ 1800 33 00 66។ សូមរង់ចាំតាមទូរស័ព្ទដើម្បីឱ្យគេតភ្ជាប់ ហើយអ្នកបកប្រែភាសានឹងជួយអ្នកនិយាយជាមួយអ្នកប្រឹក្សាយោបល់គិលានុបដ្ឋាកផ្នែកសមត្ថភាពគ្រប់គ្រងចលនាពោះវៀន ឬទឹកនោម។ ការហៅទូរស័ព្ទទាំងអស់គឺជា ការសម្ងាត់។

សូមចូលទៅ bladderbowel.gov.au ឬ continence.org.au/other-languages

* ការហៅទូរស័ព្ទចេញពីទូរស័ព្ទចល័ត ត្រូវបានគិតថ្លៃតាមអត្រាដែលអាចអនុវត្តបាន។

