The Jean Hailes *Foundation for women's health*

ናይ ሽንት ስሚዒት ዘይምቑጽጻር/Urinary incontinence

ሽንቲ ዘይምቑጽጻር እንታይ ማለት'ዩ?

እዙይ ኩነታ ካብ ፍሕኛ ምቑጽጻር ወጻዒ ዝፍጠር ፀገም ክኸውን እንከሎ ኣብ ኣውስትራሊያ ሓደ ሚሊዮን ዝኾኑ ሰባት እዙይ ፀገም ኣለዎም። መብዛሕትኡ ግዘ ሽንቲ ዘይምቑጽጻር ፀገም ክድሕን ዝኽእልን እሞ ነቲ ፀገም ብዝበለፀ ንምቕናስ ብዙህ ዝግበር ነገራት ከምዘሎ እዩ። እዙይ ጉዳይ ዘሕፍር ጉዳይ ስለዘይኾነ እሞ ዘተሓሳስብ ኩነታ እነሃልይኩም ምስ ናትኩም ሓለዋ ጥዕና ሓኪም ምዝርራብ ኣድላይ እዩ።

ዓይነት ናይ ሽንቲ ዘይምቑጽጻር

ብጣዕሚ ልሙድ ዝኾኑ ከምቲ ዝስዕብ እዮም:

መጠንቐቕታ ሽንቲ ዘይምቑጽጻር/ Urge incontinence

ጭዋዳ ፍሕኛ ብዘይመጠንቐቕታ ክጭበጥ እንከሎን እሞ እዙይ ንፍሕኛ በከፊልን ብምሉእ ሽንቲ ክመሉኽ እዩ። እዙይ ኩነታ ክፍጥር እንከሎ ብቕልጡፍ ሽንቲ 'ይመጽእ'፣ ግናስ ናብ ሽቓቕ ክሳብትበጽሕ ኣጸጋሚ ክኸውን ይኸውን።

ውጥረት ሽንቲ ዘይምቑጽጻር/ Stress incontinence

እዙይ ንሽንቲ ዝቆጻጸሪ ዋሕዚ ወይካዓ ነቲ ዋሕዚ ዝሸፍኖ ጭዋዳ ማለት ኣብ ጉሎ ዝተነጸፈ ጭዋዳ ክዳከም እንተሎ ዝፍጠር ፀገም እዩ። ብዙሕ ክትጭነቕ ንኣብነት ኣካላዊ ምንቕስቃስ ክትገብር እንከሎ ሽንቲ ክመሉኽ ይኽእል ዩ።

ካብ ዓቕን ንላዕሊ ብምኧን ሽንቲ ዘይምቑጽጻር/Overflow incontinence

ፍሕኛ በደንቢ ዘየውጽኦ እነተኾይኑ፣ ብጣዕሚ እንተመሊኡ ይሞሉቕ ውይካዓ ብምንጥብጣብ ነዙይ ጸገም ምክንያት ይኸውን። እዙይ ብናይ ጭዋዳ ፍሕኛ ብደንቢ ዘይምጭባጥወይካዓ ብሓደሓደ ፈውሲታት ዝመጽእ ፀገም ይኸውን። እዙይ'ማ ብሓያል ድርቀት ክገድድ ይኽእል እዩ።

ሽንቲ ጠጠው ክብል ዘይምቑጽጻር/ Continuous incontinence

እዙይ ብዘይምቑራጽ ሽንቲ ምፍሳስን እሞ ኣሞንጎ ፍሕኛን ርሕሚ ነኳል እንተሃልዩ ዝመጽእ ፀገም ይኸውን።

ምድግጋም/Frequency

እዙ ኣብ ማዓልቲን ለይቲን ብዙሕ ግዘ ብተደጋጋሚ ሽንቲ ክመጽ እንከሎ እዩ። ምስብዙሓት ናይ ሽንቲ ዘይምቑጽጻር ጸገማት ክተሓሓዝ ይኽእል፣ ይኹን እምበር ብዘይ ዘይምቑጽጻር ክመጽእ ይኽእል እዩ።

ሽንቲ ዘይምቑጽጻር ምክንያታት/ Causes of incontinence

ዕድሚኣን ኣባይ ዝኾና ደቂኣንስቶ ካብዙሕ ጥንሲ፣ ቆላዓ ምውላድ፣ ክብደት ምውሳኽ፣ ካብቃንዛ ድርቀት፣ ሓያል ሰዓል፣ ብዙሕ ግዘ ከቢድ ነገር ምልዓል፣ ካብ ሽኮርያ ሕማም፣ ኦፕሬሽንን ብድሕሪ ጽጊያ ጠጠው ምባል ለውጢ ዝመጽእ ናይ ጎሎ ጭዋዳ ምዝርጋሕን ምድኻም ክፍጠር ይኽእል — ብፍላይ'ድማ ብናይ ዋሕዲ oestrogen ይኸውን።

መከላኸሊ

- ኣብ መዓልቲ ካብ ሽድሽተ ክሳብ ሸሞንተ ብርጭቆታት ፈሳሲ ምስታይ።
- ቡን፣ ሻይን ኮካ መስተያት ምቕናስ እዩ።
- ናብ ሽንቲ ድገን ማይዘይምውጣጥ -ድቅት ከይመጽእ ምክልካል።
- ብዙሕ ግዘ ኣካላዊ ምንቕስቃስ ምድባር።
- ጡዑይ ዝኾነ ክብደት ክህልው ምግባር እዩኡ።

The Jean Hailes Foundation for Women's Health

Education Unit
PO Box 1108, Clayton South,
Victoria, Australia 3169

173 Carinish Road, Clayton,
Victoria, Australia 3168

ACN 092 915 618

tel (03) 9562 6771
toll-free 1800 151 441
fax (03) 9548 9120
email education@jeanhailes.org.au
web www.jeanhailes.org.au

ናይ ሽንት ስሚዒት ዘይምቁጽጻር/Urinary incontinence

ሕክምና

ናይ ጉሎ ባይታ ምንቅቓሳት/ Pelvic floor exercises

ናይ ጉሎ ባይታ ጭዋዳታት ንምጥንካር ብዘይምቁራጽ ምንቅስቓስ ብምግባር ንናይ ሽንቲ ዘይምቁጽጻር ፀገም ምቕናስ ይኻኣል እዩ።

ባይታ ጉሎ ብኸመይ ክተጠናኽርዎ ክምትኽእሉ

- ምድቃስ ወይካዓ ከምዝምቸው ገርካ ኮፍ ምባል።
- ኣብ ከባቢ መሃንቱስ፣ ርሕሚን ንሽንቲ ካብ ፍሕኛ ዘመላልስ ሽምብቆ ዝርከብ ጭዋዳ ክግተር እንከሎ ናብ ላዕሊ ሓፍ ንምግባር ምፍታን።
- ሓፍ ኣቢልካ ምሃዝን ቐስ ኣቢልካ ክሳብ ሃሙሽተ ምቑጻር ብድሕሪኡ'ድማ ምዝንናው።
- ንሓሙሽተ ግዘ ብምቑጻር እረፍቲ ምግባርን ካልኣይ ምፍታን።
- ክሳብ ኣሰርተ ግዘ ምድግጋም፣ ን10 ጊዜ ምቑጻር፣ ብድሕሪኡ 10 ግዘ ብምቑጻር እረፍቲ ምግባር።
- እረፍቲ፣ ካብኡ'ድማ ብጣዕሚ ብምጽቓጥ ክሳብ ኣሰርተ ግዘ ምድግጋም ….. ብዝተኻኣለ መጠን ብጣዕሚ ምጽቓጥ ብድሕሪኡ ምግዳፍ።

ንፍሕኛ ምልምማድ/Bladder retraining

እዙይ ፍሕኛ ዝበለፀ ብዙሕ ሽንት ማይ ክሕዝ ክእለት ክመሓያየሽ ይገብር እዩ። ቐልጢፈን ንዝሸና ወይካዓ ሽንት ዘይምቁጽጻር ምልክት ንዘለዎን ደቂኣንስቶ ጠቓሚ እዩ።

ምልምማድ ፍሕኛ ብከመይ ክምዝግበር:

- ኣብ መዓልቲ ሽድሽተ ወይካዓ ሸሞንተ ቡጭቆታት ማይ ምስታይ (ኣልኮሆልን ካፌንን ዘይምውሳድ)።
- ናብ ሽቕቕ ንምኻድ ንሓሙሽተ ደቒቕ ዝኸውን ምድንጓይ፣ ብድሕሪ ሰሙናት ብምጽናሕ ነቲ ግዘ ናብ 15 ደቒቕ ወይካዓ ዝበለፀ ደንኩሕኻ ምኻድ።
- "ብጥርጣረ" ናብ ሽቓቕ ዘይምኻድ— ሽንቲ ክመጽእ እንተሎ ጥራይ ምኻድ።
- እዙይ ብጣዕሚ ግዘ ዝወስድ ኣሰራርሓ ክኸውን ይኽእል — ስለዙይ ንናትኩም ፍሕኛ እንዳለማመድካ ምጽናሕ የድሊ እዩ።

ዕቤት ኣበራባሪ ሕክምና/Hormone therapy

ድሕሪ ጽጊያት ጠጠው ምባል ናይ ሽንት ዘይምቑጽ ጻር ፀገም ክገድድ ይኽእል ምክንያቱ ንጥንሲ ዘድሊ ፈሳሲ ውሽጢ ኣካል (oestrogen) ስለዝሓጽር እዩ። ንውሽጣዊ ፈሳሲ ኣካል (oestrogen) ሕክምና ከምዕቤት ኣበራባሪ ሕክምና ወይካዓ ክሪም ብምልካይ ወይካዓ ኣብሕርሚ ውሽጢ ወይካዓ ከባቢ መሸኒ ኪኒና ምእታው ክሕግዝ ይኽእል። እቲ ፀገም ዘይማሓየሽ እንተኾይኑ ናብ ፍሉይ ሓኪም ክትመሓላለፍ የድሊ ይኸውን።

ሽንት ንዘይቆጻጸር ሓገዝ/ደገፍ/ Incontinence aids

መደበኛ ዝኾነ ሕይወት ንምምራሕ ናይሽንቲ መቐበሊን መኻድንቲን ክሕግዝ ይኽእል እዩ። እዞም ኩነታት ምስናይ ሓለዋ ጥዕና ሓኪም፣ ባይታ ጉሎ ደራዚን/ physiotherapist ፋርማሲስት ምዝርራብ እዩ።

[illegible] መረዳእታ ኣበይ ክረክብ እኽእል?

www.jeanhailes.org.au
www.healthforwomen.org.au
www.continence.org.au - National Continence/ሃገራዊ ናይ ሽንት ዘይምቑጽጻር ስሚዒት ብስልኪ ሓገዝ መስመር 1800 33 00 66

This resource was developed with the support of the Besen Family Foundation and the Australian Department of Health and Ageing

March 2008