

## Consequences of Stroke:

It is common to experience bladder and bowel problems after a stroke. This can be a sensitive issue to many people and affect their overall well-being.

Talk to your Stroke Care Team if you are having difficulty with bladder or bowel control after stroke. Continence problems can be managed discreetly with good advice and preparation.

## Why do bladder and bowel problems happen after stroke?

You may develop continence problems after a stroke for various reasons.

### Central Cause

Due to damage in parts of the brain from stroke.



### Physical Changes

**Physical weakness and loss of sensation** may affect your ability to move around. You may not be able to go toilet on time or may have difficulty maintaining control.

**Cognitive changes and speech difficulty** after stroke may affect your ability to communicate your toilet needs to your carer.

You may eat or drink less with changes in your diet consistency due to **swallowing problems** after stroke. Constipation can happen as a result of dehydration and lack of nutrition.



### Reduced Physical Activities

Your **physical activities may be temporarily reduced** due to disabilities after stroke. You may be at risk of experiencing constipation.



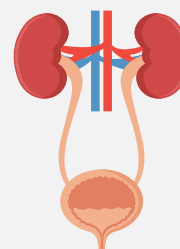
### Drugs

Some medications may affect bladder or bowel control.



### Complications

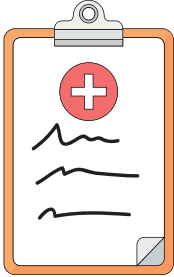
You may be at risk of **urinary tract infections** which can cause urinary incontinence.



# What are the treatments available?

## Initial care after stroke

### Monitoring



#### Intake and Output Chart

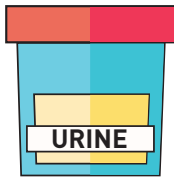
The nurses will monitor the amount you drink, eat, void and the number of bowel movement for several days.

#### Post-void residual urine measurement

The doctor or nurse may check the amount of leftover urine in your bladder using a bladder scanner or urinary catheter (tube).

A large amount of leftover urine may indicate a urinary tract obstruction or bladder muscles problem.

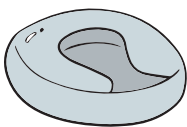
### Screening



#### Urinalysis

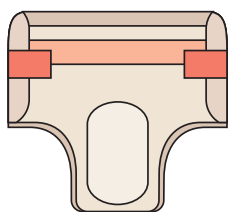
If a urinary tract infection is suspected, a sample of your urine may be sent for testing.

### Assistive Device



If you require mild to moderate physical assistance, the nurses may offer you **bedpan / urinal** at bedside or transfer you to the toilet via a **commode chair**.

### Absorbent pads and catheters



If you require maximum physical assistance or are not well enough to regain control of your bladder and bowel, you may be offered to wear **diapers**.

If you are not able to empty your bladder completely, a **urinary catheter** may be inserted to drain the urine out into a bag. This may be inserted and kept for a short period of time or to be done several times a day to keep you comfortable and reduce the risk of urinary tract infection.

Bladder and bowel training can improve the symptoms and restore normal function pattern of continence. Bladder and bowel training programs are usually customized to each individual.

## Bladder Issues

### Behavioural Techniques



**Bladder training** by holding off your urine for an amount of time after having the urge to urinate. This is to strengthen the bladder's ability to hold more urine and lengthen the time between toilet visits.

**Schedule toilet visits** every 2 to 3 hours instead of visiting when needed.

### Pelvic Floor Muscle Exercises

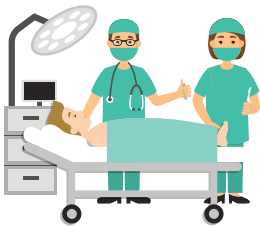


Pelvic floor exercises help to strengthen the pelvic floor muscles. This can improve bladder control and reduce urine leakage.

How to do it?

- ▶ Tighten the muscles used for stopping urination and hold for 5 seconds. Then relax for 5 seconds.
- ▶ Perform this exercise at least 3 sets of 10 repetitions each day.

### Medical Devices and Surgery



There are several medical devices and surgical procedures to treat bladder incontinence. Discuss with your stroke care team, you may be referred to a specialist if required.

### Drugs



Some **medications** may be prescribed to help and reduce urine production, urgency and frequency.

## Bowel Issues

### Behavioural Techniques



**Bowel training** may be done through scheduled regular visits to the toilet (eg. after a meal when the bowel are stimulated to move by a natural reflex). It may help to improve your ability to hold and delay bowel movement till you reach the toilet.

### Surgery



There are several surgical procedures to treat bowel incontinence. Discuss with your stroke care team, you may be referred to a specialist if required.

### Drugs



**Laxatives or stool softeners** may be prescribed to treat constipation.

## How can my carer or family help?

For some people who have suffered a severe stroke, a full recovery may be less likely. In such instances, your stroke care team will assess and recommend according to your needs (For example, diapers, permanent or intermittent urinary catheter).

Good hygiene and skin care is important to protect you from urinary infection and skin damage.



# Tips to cope with continence problems

## Support

Speak to a doctor or nurse about your concerns. They can advise you the appropriate options, and refer you to a continence specialist advisor if needed.



## Lifestyle

- ▶ Schedule regular toilet visits to avoid urinary accidents.
- ▶ Wear clothes that are easy to unfasten for toileting needs.
- ▶ Keep an active lifestyle to promote regular bowel movement.



## Skin Care

- ▶ Maintain good hygiene and skin care is important to prevent any skin damage.
- ▶ Barrier creams can be obtained from the pharmacy to reduce the risk of developing skin rashes and damage.



## Diet

- ▶ Reducing the amount of water intake before bedtime will help avoid late-night urinary accidents.
- ▶ Drink more water during the daytime instead.
- ▶ You are encouraged to have 6 to 8 glasses of water per day (unless medically contraindicated). This can help to avoid urinary tract infections and constipation.
- ▶ Reduce drinks that contain caffeine (e.g., coffee, tea, coca cola) and alcohol as it may irritate your bladder.
- ▶ Consume a healthy, balanced diet. High fibre food can help to prevent constipation.



**Stroke Services Improvement**

[www.healthhub.sg/strokehub](http://www.healthhub.sg/strokehub)  
Published in December 2019  
Reviewed in January 2022

*An initiative of the Stroke Services Improvement (SSI) team in collaboration with all public hospitals in Singapore.*

中风后，膀胱和肠道问题十分常见。对许多人来说这可能很敏感，并影响他们的生活质量。

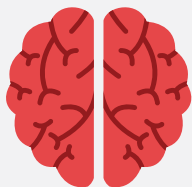
如果您在中风后出现膀胱或肠道控制困难，请咨询您的中风护理团队。良好的建议和准备可以很好地管理失禁问题。

## 中风后为什么会出现膀胱和肠道问题？

中风后，很多原因都会导致膀胱和肠道问题。

### 中枢原因

中风损害了大脑的部分区域。



### 生理变化

肢体无力和感觉丧失可能会影响您的活动能力。您可能无法按时上厕所，或者难以控制大小便。

中风后的认知改变和言语困难可能会影响您向护理人员表达如厕的需求。

中风后，吞咽困难可能会导致您的饮食发生变化，您的饮食量可能会减少。脱水和缺乏营养可能会导致便秘。



### 减少身体活动

中风后，您的活动量可能会由于躯体功能障碍而暂时减少，进而增加便秘的风险。



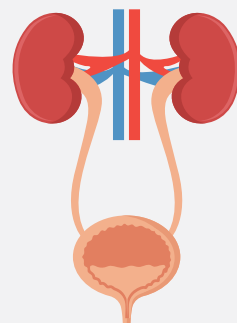
### 药物

有些药物可能会影响您对膀胱或肠道的控制。



### 并发症

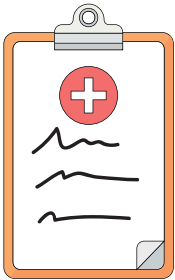
尿道炎也可能会导致尿失禁。



# 治疗的方法有哪些？

## 中风后的初步护理

### 监测



#### 饮食摄入和排便记录表

护士会连续数天监测您的饮水量、进食量、排便量和排便次数。

#### 小便后残余尿量测量

医生或护士可以使用膀胱扫描仪或导尿管检查膀胱中剩余的尿量。

大量的尿液残留可能提示尿道梗阻或膀胱肌肉问题。

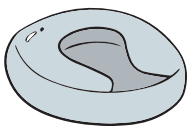
### 化验



#### 尿液监测

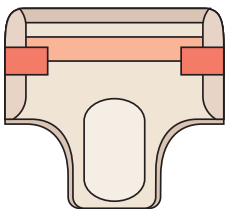
如果怀疑存有尿道炎，尿样将会送去化验。

### 辅助设备



如果您需要轻微到中等协助才能上厕所，护士可能会在床边为您提供便盆/尿壶，或通过座便椅将您转移至厕所。

### 吸水护垫和导尿管



如果您需要多人协助才能上厕所，或者由于身体太虚弱而无法控制膀胱和肠道，那么可能需要使用尿布。

如果您无法完全排空膀胱，那么则可能需要使用导尿管，将尿液排入收集袋中。导尿管可能需要留在您体内一段时间，或者在一天中多次插入，保证排尿通畅以减少尿路感染的风险。

膀胱和肠道训练可以改善症状，恢复身体对大小便的正常控制。膀胱和肠道训练项目通常是根据需求为每个人量身定制。

## 膀胱问题

### 行为技巧



出现尿意之后憋尿一段时间以训练膀胱，进而增强膀胱容纳更多尿液的能力，并延长上厕所的间隔时间。

安排每2到3个小时上一次厕所，而不是有尿意才上厕所。

### 骨盆底肌肉锻炼



骨盆底肌肉锻炼有助于增强骨盆底肌肉，进而改善膀胱控制并减少尿漏。

如何锻炼？

- ▶ 收紧用于停止排尿的肌肉，并保持5秒钟。然后松开5秒钟。
- ▶ 每天至少进行3组该练习，每组重复10次。

### 医疗器械及手术



有几种医疗器械和外科手术可以用来治疗小便失禁。与您的中风护理团队讨论，如果需要，您会被介绍给专科医生。

### 药物



医生可能会开一些药物来减少尿液产生，缓解尿急和尿频的症状。



## 肠道问题

### 行为技巧



您可以通过定期上厕所来进行**肠道训练**（例如饭后，当肠道受到自然反射的刺激而运动时）。它可能有助于改善您控制和延迟排便直至到达厕所的能力。

### 手术



一些外科手术可以用来治疗大便失禁。与您的中风护理团队讨论，如果需要，您会被介绍给专科医生。

### 药物



可以服用**泻药或大便软化剂**来治疗便秘。

## 我的看护者或家人能如何帮忙？

对于一些患有严重中风的人来说，完全康复的可能性较小。在这种情况下，您的中风护理团队将根据您的需求进行评估和推荐（例如，使用尿布、永久性或间歇性导尿管）。

良好的卫生和皮肤护理对于避免尿路感染和皮肤损伤至关重要。



## 处理失禁问题的小贴士

### 支持

与医生或护士谈谈您的疑虑。他们可以为您提供适当的建议，并在必要时将您介绍给失禁专科医生。



### 生活方式

- ▶ 规律上厕所小便，以避免尿失禁状况。
- ▶ 穿着容易脱下的衣服去厕所。
- ▶ 保持积极的生活方式，促进定期排便。



### 皮肤护理

- ▶ 保持良好的卫生和皮肤护理对于防止皮肤损伤至关重要。
- ▶ 可以从药店购买护肤霜，以减少发生皮疹和皮肤损伤的风险。



### 饮食

- ▶ 睡前减少饮水量有助于避免夜尿。
- ▶ 改成在白天多喝水。
- ▶ 我们建议您每天喝6到8杯水（除非有医学禁忌），以助于避免尿路感染和便秘。
- ▶ 减少饮用含有咖啡因（如咖啡、茶、可口可乐）和酒精的饮料，因为这些可能会刺激您的膀胱。
- ▶ 摄入健康均衡的饮食。高纤维食物有助于预防便秘。



Stroke Services Improvement

[www.healthhub.sg/strokehub](http://www.healthhub.sg/strokehub)

发布于2019年12月

审查于2022年1月

中风服务改善小组（SSI）与新加坡所有公立医院合作的一项举措

## Kesan daripada Serangan Angin Ahmar:

## Masalah Pundi Kencing dan Usus

Mengalami masalah fungsi pundi kencing dan usus selepas diserang angin ahmar adalah satu perkara biasa. Ini boleh menjadi isu sensitif kepada ramai orang dan menjejaskan kesejahteraan diri mereka secara keseluruhan.

Bincangkan dengan Pasukan Penjagaan Angin Ahmar anda sekiranya anda mengalami masalah mengawal pundi kencing atau usus selepas diserang angin ahmar. Masalah kawalan pundi kencing dan usus dapat diuruskan secara senyap dengan nasihat dan persiapan yang baik.

### Mengapakah masalah pundi kencing dan usus terjadi selepas diserang angin ahmar?

Anda mungkin mengalami masalah kawalan pundi kencing atau usus selepas diserang angin ahmar kerana pelbagai sebab.

#### Punca Dari Sistem Saraf Pusat

Disebabkan oleh kerosakan di beberapa bahagian otak akibat angin ahmar.



#### Perubahan Fizikal

##### Kelemahan fizikal dan kehilangan sensasi

boleh menjejaskan keupayaan anda untuk bergerak. Anda mungkin tidak dapat ke tandas tepat pada masa atau mungkin menghadapi kesukaran dalam daya kawalan anda.

##### Perubahan kognitif dan kesukaran bertutur

selepas diserang angin ahmar boleh menjejaskan keupayaan anda untuk menyampaikan keperluan anda untuk ke tandas kepada penjaga anda.

Anda mungkin kurang makan atau minum dengan perubahan dalam konsistensi diet anda disebabkan **masalah untuk menelan** selepas angin ahmar. Sembelit boleh terjadi akibat dehidrasi dan kekurangan zat.



#### Aktiviti Fizikal yang Berkurangan

**Aktiviti fizikal anda mungkin berkurangan buat sementara waktu** disebabkan ketidakupayaan selepas diserang angin ahmar. Anda mungkin berisiko mengalami sembelit.



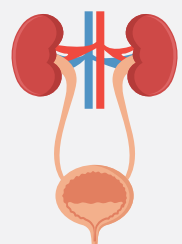
#### Ubat-ubatan

Beberapa jenis **ubat-ubatan** boleh menjejaskan kawalan pundi kencing atau usus.



#### Komplikasi

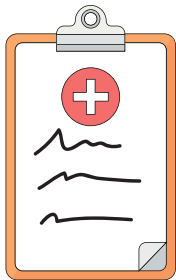
Anda mungkin berisiko terkena **jangkitan saluran kencing** yang boleh menyebabkan masalah kawalan pundi kencing.



# Apakah rawatan-rawatan yang tersedia?

## Penjagaan awal selepas angin ahmar

### Pemantauan



#### Carta Pengambilan dan Pembuangan

Jururawat akan memantau jumlah yang anda minum, makan, membuang air kecil dan berapa kali anda buang air besar selama beberapa hari.

#### Mengukur saki-baki air kencing di dalam pundi kencing selepas membuang air kecil

Doktor atau jururawat mungkin memeriksa jumlah sisa air kencing dalam pundi kencing anda menggunakan pengimbas pundi kencing atau kateter (tiub).

Jumlah sisa air kencing yang besar mungkin menandakan saluran kencing tersumbat atau masalah fungsi otot pundi kencing.

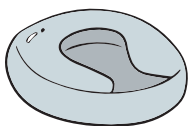
### Pemeriksaan



#### Analisis Air Kencing

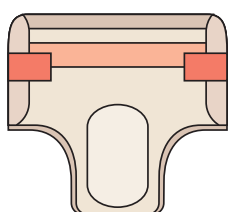
Jika jangkitan pada saluran kencing disyaki, sampel air kencing anda mungkin dihantar untuk ujian.

### Alat Pembantu



Jika anda memerlukan bantuan fizikal tahap ringan hingga sederhana, jururawat boleh menawarkan bekas untuk membuang air kecil dan besar seperti '**bedpan**' atau '**urinal**' di sisi katil atau memindahkan anda ke tandas dengan menggunakan **kerusi tandas beroda**.

### Pad penyerap air dan kateter(tiub)



Jika anda memerlukan bantuan fizikal tahap maksimum atau anda belum cukup sihat untuk meraih semula kawalan pundi kencing dan usus anda, anda mungkin ditawarkan untuk memakai **lampin**.

Jika anda tidak dapat membuang air kecil sepenuhnya, **kateter(tiub)** mungkin dimasukkan untuk mengeluarkan air kencing ke dalam sebuah beg. Ini mungkin dimasukkan dan disimpan buat jangka masa singkat atau dilakukan beberapa kali sehari untuk memastikan anda selesa dan mengurangkan risiko jangkitan saluran kencing.

Latihan pundi kencing dan usus boleh memperbaiki simptom dan memulihkan fungsi kawalan usus dan pundi kencing yang normal. Program latihan pundi kencing dan usus biasanya disesuaikan kepada setiap individu.

## Masalah pundi kencing

### Teknik Tingkah Laku



**Latihan pundi kencing** dengan menahan kencing anda buat jangka masa tertentu selepas terasa keinginan untuk membuang air kecil. Ini adalah untuk menguatkan keupayaan pundi kencing untuk menahan lebih banyak air kencing dan memanjangkan masa antara lawatan ke tandas.

**Jadualkan untuk ke tandas** setiap 2 hingga 3 jam dan bukan hanya apabila perlu.

### Senaman Otot Lantai Pelvik



Bagaimana cara melakukannya?

- ▶ Ketatkan otot yang digunakan untuk menghentikan kencing dan tahan selama 5 saat. Kemudian rehat selama 5 saat.
- ▶ Lakukan senaman ini sekurang-kurangnya 3 set dengan 10 ulangan setiap hari.

### Alat Perubatan dan Pembedahan



Terdapat beberapa peralatan perubatan dan prosedur pembedahan untuk merawat masalah kawalan pundi kencing. Bincangkan dengan pasukan penjagaan angin ahmar anda. Anda mungkin dirujuk kepada pakar jika perlu.

### Ubat-ubatan



Beberapa **ubat-ubatan** mungkin diberi bagi membantu mengurangkan pengeluaran air kencing, perasaan tidak berdaya untuk menahan dan kekerapan.

## Bowel Issues

### Teknik Tingkah Laku



**Latihan fungsi usus** boleh dilakukan dengan menjadualkan lawatan ke tandas secara kerap (contohnya selepas makan apabila usus dirangsang untuk bergerak dengan refleks semula jadi). Ia boleh membantu meningkatkan keupayaan anda untuk menahan dan melambatkan pergerakan usus sehingga anda sampai ke tandas.

### Pembedahan



Terdapat beberapa prosedur pembedahan untuk merawat masalah kawalan usus. Bincangkan dengan pasukan penjagaan angin ahmar anda. Anda mungkin dirujuk kepada pakar jika perlu.

### Ubat-ubatan



Anda mungkin diberikan **laksatif atau pelembut najis** untuk merawat sembelit.

## Bagaimanakah penjaga atau keluarga saya boleh membantu?

Bagi sesetengah orang yang mengalami serangan angin ahmar yang teruk, mereka kurang berkemungkinan meraih pemulihan penuh. Dalam keadaan yang sedemikian, pasukan penjagaan angin ahmar anda akan menilai dan mengesyorkan mengikut keperluan anda (Contohnya, lampin, kateter(tiub) untuk membuang air kencing secara tetap atau berselang-seli).

Kebersihan diri dan penjagaan kulit adalah penting untuk melindungi anda daripada jangkitan saluran kencing dan kerosakan kulit.



# Panduan untuk menangani masalah kawalan pundi kencing atau usus

## Sokongan

Bincangkan dengan doktor atau jururawat tentang keprihatinan anda. Mereka boleh menasihatkan anda pilihan yang sesuai, dan rujukkan anda kepada penasihat pakar jika diperlukan.



## Gaya hidup

- ▶ Jadualkan lawatan tandas secara kerap untuk mengelak daripada terkencing.
- ▶ Pakai pakaian yang mudah ditanggalkan untuk keperluan tandas.
- ▶ Kekalkan gaya hidup aktif agar anda mudah membuang air besar secara kerap.



## Penjagaan kulit

- ▶ Menjaga kebersihan dan penjagaan kulit yang baik adalah penting untuk mencegah sebarang kerosakan kulit.
- ▶ Krim pelindung boleh diperolehi dari farmasi untuk mengurangkan risiko mendapat ruam dan kerosakan kulit.



## Diet

- ▶ Mengurangkan jumlah pengambilan air sebelum tidur akan membantu mengelakkan anda daripada terkencing lewat malam.
- ▶ Sebaliknya minum lebih banyak air pada waktu siang.
- ▶ Anda digalakkan mengambil 6 hingga 8 gelas air setiap hari (kecuali jika terdapat kontraindikasi secara perubatan). Ini dapat membantu mengelakkan jangkitan saluran kencing dan sembelit.
- ▶ Kurangkan minuman yang mengandungi kafein (contohnya, kopi, teh, coca cola) dan alkohol kerana ia boleh menyebabkan iritasi kepada pundi kencing anda.
- ▶ Ambil makanan yang sihat dan seimbang. Makanan tinggi serat boleh membantu mencegah sembelit.



Stroke Services Improvement

[www.healthhub.sg/strokehub](http://www.healthhub.sg/strokehub)  
Terbitan pada Disember 2019  
Disemak semula pada Januari 2022

*Satu inisiatif pasukan Peningkatan Perkhidmatan Angin Ahmar (SSI) dengan kerjasama semua hospital awam di Singapura.*

# சிறுநீர் மற்றும் மலம் கழிப்பதில் பிரச்சனைகள்

## பக்கவாதத்தின் பின்விளைவுகள்:

பக்கவாதத்திற்குப் பிறகு சிறுநீர் மற்றும் மலம் கழிப்பதில் பிரச்சனைகளை அனுப்பவிப்பது வழக்கமானது. இது பலருக்கு உணர்வுப்பூர்வமான பிரச்சனையாக இருக்கலாம். மேலும் இது அவர்களின் ஒட்டுமொத்த நல்வாழ்வை பாதிக்கலாம்.

பக்கவாதத்திற்குப் பிறகு சிறுநீர் அல்லது மலம் கழிப்பதற்கான கட்டுப்பாட்டில் பிரச்சனை இருந்தால் உங்கள் பக்கவாதப் பராமரிப்பு குழுவுடன் பேசுங்கள். இவற்றை அடக்குவது தொடர்பான பிரச்சனைகளை நல்ல ஆலோசனை மற்றும் முன்னேற்பாட்டுடன் விவேகமாக நிர்வகிக்க முடியும்.

## பக்கவாதத்திற்குப் பிறகு ஏன் சிறுநீர் மற்றும் மலம் கழிப்பதில் பிரச்சனைகள் ஏற்படுகின்றன?

பக்கவாதத்திற்குப் பிறகு பல்வேறு காரணங்களால் உங்களுக்கு சிறுநீர் மற்றும் மலம் கழிப்பதை அடக்குவதில் பிரச்சனைகள் உருவாகும்.

### மைய நரம்பு மண்டலம் காரணம்

பக்கவாதத்தினால் மூளையின் பாகங்கள் சேதமடைவது.



### உடல்ரீதியான மாற்றங்கள்

உடல் பலவீனம் மற்றும் உணர்வுழிப்பு உங்களின் நடமாட்டத் திறனை பாதிக்கலாம். நீங்கள் உரிய நேரத்தில் கழிப்பதைக்குச் செல்ல முடியாமல் போகலாம் அல்லது கட்டுப்படுத்துவதற்குச் சிரமப்படலாம்.

பக்கவாதத்திற்குப் பிறகு அறிவுத்திறன் மாற்றங்கள் மற்றும் பேச்சு சிரமம் ஆகியவை நீங்கள் உங்கள் கழிப்பதைத் தேவைகளை உங்களின் பராமரிப்பாளரிடம் தெரிவிப்பதற்கான உங்கள் திறனை பாதிக்கலாம்.

பக்கவாதத்திற்குப் பிறகு உள்விழுங்கும் பிரச்சனைகள் காரணமாக உங்களில் வழக்கமான உணவுமுறையில் மாற்றங்கள் ஏற்படும். இதனால், நீங்கள் குறைவாக சாப்பிடலாம் அல்லது குடிக்கலாம். நீரிழிப்பு மற்றும் ஊட்டச்சத்து இல்லாமை ஆகியவற்றின் விளைவாக மலச்சிக்கல் ஏற்படலாம்.



### குறைந்த உடல்ரீதியான நடவடிக்கைகள்

பக்கவாதத்திற்குப் பிறகு ஏற்படும் உடற்குறைகளின் காரணமாக உங்களின் உடல்ரீதியான நடவடிக்கைகள் தற்காலிகமாகக் குறையலாம். இதனால், நீங்கள் மலச்சிக்கலை அனுபவிக்கலாம்.



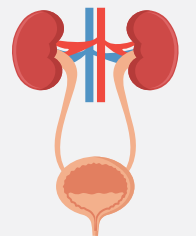
### மருந்துகள்

சில மருந்துகள் சிறுநீர் அல்லது மலம் கழித்தல் கட்டுப்பாட்டை பாதிக்கலாம்.



### சிக்கல்கள்

உங்களுக்கு சிறுநீர் நோய்த் தொற்றுகள் ஏற்படலாம், இவற்றால் அடிக்கடி சிறுநீர் கழிக்க வேண்டியிருக்கலாம்.

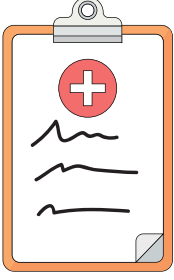




## என்னென்ன சிகிச்சைகள் கிடைக்கின்றன?

### பக்கவாதத்திற்குப் பிறகு ஆரம்பக்கட்டப் பராமரிப்பு

#### கண்காணித்தல்



உட்கொள்ளுதல் மற்றும் வெளியேற்றுதல் தொடர்பான அட்டவணை

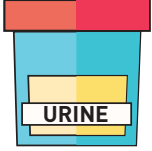
தாதியாளர்கள் உங்களின் குடிக்கும் அளவு, சாப்பிடும் அளவு, சிறுநீர் மற்றும் மலம் கழிக்கும் எண்ணிக்கையைப் பல நாட்களுக்குக் கண்காணிப்பார்கள்.

சிறுநீர் கழித்த பிறகு சிறுநீர்ப்பையில் எஞ்சியிருக்கும் சிறுநீரை அளவிடுதல்

உங்கள் சிறுநீர்ப்பையில் எஞ்சியிருக்கும் சிறுநீரின் அளவை மருத்துவர் அல்லது தாதியாளர் சிறுநீர்ப்பை ஸ்கேனர் அல்லது சிறுநீர் வடிகுழாயைப் (குழாய்) பயன்படுத்தி சரிபார்க்கலாம்.

அதிகளவில் சிறுநீர் எஞ்சியிருந்தால், அது சிறுநீரகப் பாதையில் அடைப்பை அல்லது சிறுநீர்ப்பை தசைகளில் பிரச்சனையைக் குறிக்கலாம்.

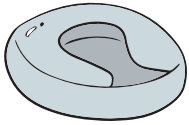
#### பரிசோதனை



சிறுநீர் பரிசோதனை

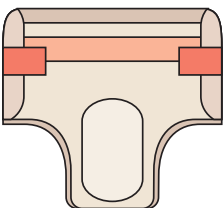
சிறுநீர் நோய்த் தொற்று இருப்பதாகச் சந்தேகப்பட்டால், உங்கள் சிறுநீரின் மாதிரி பரிசோதனைக்கு அனுப்பப்படலாம்.

#### உதவிச் சாதனம்



உங்களுக்கு சிறிது முதல் நடுத்தரமான உதவி தேவைப்பட்டால், தாதியாளர்கள் உங்கள் படுக்கைக்குப் பக்கத்தில் படுக்கை மலத்தட்டு / சிறுநீர்க் கலனை ஏற்பாடு செய்யலாம். அல்லது கழிவுக்கலன் (மலச்சாடி) நாற்காலி வழியாக உங்களைக் கழிப்பறைக்கு அழைத்துச் செல்லலாம்.

#### உறிஞ்சும் பட்டைகள் மற்றும் வடிகுழாய்கள்



உங்களுக்கு உடல் ரீதியான உதவி அதிகமாகத் தேவைப்பட்டால் அல்லது உங்களின் சிறுநீர் மற்றும் மலம் கழிப்புக் கட்டுப்பாட்டைத் திரும்பப் பெறுவது போதுமானதாக இல்லாவிட்டால், நீங்கள் அணிவதற்கு டயப்பர்கள் வழங்கப்படலாம்.

உங்கள் சிறுநீர்ப்பையை முழுவதுமாக காலியாக்க முடியாவிட்டால், சிறுநீரை ஒரு பையில் வெளியேற்ற ஒரு சிறுநீரக வடிகுழாய் செருகப்படலாம். இது செருகப்பட்டு குறுகிய காலத்திற்கு வைக்கப்படலாம் அல்லது உங்களுக்கு வசதியாக இருக்கவும், சிறுநீர் நோய்த் தொற்றின் அபாயத்தைக் குறைக்கவும் ஒரு நாளைக்குப் பலமுறை செய்யப்படலாம்.

சிறுநீர் மற்றும் மலம் கழிப்பதற்கான பயிற்சி, நோயறிஞர்களை மேம்படுத்தலாம் மற்றும் அடக்குவதன் இயல்பான செயல்பாட்டு முறையை மீட்டெடுக்கலாம். சிறுநீர் மற்றும் மலம் கழிப்பதற்கான பயிற்சித் திட்டங்கள், வழக்கமாக தனிநபர்களுக்கு ஏற்ப வடிவமைக்கப்படுகின்றன.

## சிறுநீர்ப்பை பிரச்சனைகள்

### நடத்தை சார்ந்த செயல்நுட்பங்கள்



சிறுநீர்ப்பை தொடர்பான பயிற்சி - உங்களுக்கு சிறுநீர் கழிக்க வேண்டிய உந்துதல் ஏற்பட்ட பிறகு சிறிது நேரத்திற்குச் சிறுநீரை அடக்கி வைப்பதற்கான பயிற்சியாகும். இது அதிகச் சிறுநீரைத் தக்கவைக்கும் வகையில் சிறுநீர்ப்பையின் திறனை வலுப்படுத்துவதற்கும், கழிப்பறைக்குச் செல்லும் கால இடைவெளியை நீட்டிப்பதற்காகும்.

தேவைப்படும் போது கழிவறைக்குச் செல்வதற்குப் பதிலாக 2 முதல் 3 மணிநேரத்திற்கு ஒருமுறை கழிவறைக்குச் செல்ல திட்டமிடுங்கள்.

### இடுப்புத் தள தசைப் பயிற்சிகள்



இடுப்புத் தளப் பயிற்சிகள் இடுப்புத் தள தசைகளை வலுப்படுத்த உதவுகின்றன. இது சிறுநீர்ப்பைக் கட்டுப்பாட்டை மேம்படுத்துவதோடு சிறுநீர் கசிவையும் குறைக்கலாம்.

இதை எவ்வாறு செய்வது?

- ▶ சிறுநீர் கழிப்பதை நிறுத்தப் பயன்படும் தசைகளை இறுக்கி, 5 விநாடிகளுக்குப் பிடித்து வைத்திருங்கள். அதன்பிறகு 5 விநாடிகளுக்கு ஓய்வெடுக்கவும்.
- ▶ இந்தப் பயிற்சியை ஒவ்வொரு நாளும் குறைந்தது 3 செட் 10 தரவைச் செய்யுங்கள்.

### மருத்துவச் சாதனங்கள் மற்றும் அறுவைச்சிகிச்சை



சிறுநீரை அடக்க முடியாமைக்குச் சிகிச்சையளிக்க பல மருத்துவச் சாதனங்களும் அறுவைச்சிகிச்சை முறைகளும் உள்ளன. உங்கள் பக்கவாதப் பராமரிப்பு குழுவுடன் கலந்துரையாடுங்கள், தேவைப்பட்டால் நீங்கள் ஒரு நிபுணரிடம் பரிந்துரைக்கப்படுவீர்கள்.

### மருந்துகள்



சிறுநீர் உற்பத்தி, அவசரம் மற்றும் கால இடைவெளி ஆகியவற்றைக் குறைக்க உதவுவதற்குச் சில மருந்துகள் பரிந்துரைக்கப்படலாம்.

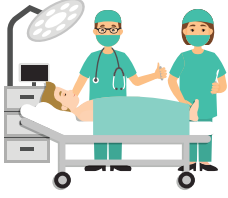
## மலம் கழித்தல் பிரச்சனைகள்

### நடத்தை சார்ந்த நுட்பங்கள்



கழிவறைக்குத் திட்டமிட்ட நேரத்தில் வழக்கமாகச் செல்ல வைப்பதன் மூலம் மலம் கழித்தல் தொடர்பான பயிற்சி வழங்கப்படலாம் (eg., உணவு உண்ட பிறகு, இயற்கையான எதுக்களிப்பு மூலம் நகர்த்தப்படுவதற்கு மலக்குடல் தூண்டப்படும் போது). நீங்கள் கழிப்பறையை அடையும் வரை மலக்குடல் இயக்கத்தைக் கட்டுப்படுத்தி வைப்பதற்கு மற்றும் தாமதப்படுத்துவதற்கான திறனை மேம்படுத்த இது உதவக்கூடும்.

### அறுவைச்சிகிச்சை



மலத்தை அடக்கமுடியாமைக்குச் சிகிச்சையளிக்க பல அறுவைச் சிகிச்சை முறைகள் உள்ளன. உங்கள் பக்கவாதப் பராமரிப்பு குழுவுடன் கலந்துரையாடுங்கள், தேவைப்பட்டால் நீங்கள் ஒரு நிபுணரிடம் பரிந்துரைக்கப்படுவீர்கள்.

### மருந்துகள்



மலச்சிக்கலுக்குச் சிகிச்சையளிக்க மலமிளக்கி மருந்துகள் அல்லது மல மிருதுவாக்கிகள் பரிந்துரைக்கப்படலாம்.

## எனது பராமரிப்பாளர் அல்லது குடும்பம் எனக்கு எவ்வாறு உதவலாம்?

கடுமையான பக்கவாதத்தினால் பாதிக்கப்பட்டுள்ள சிலருக்கு, முழுமையாக மீண்டெழுவதற்கான வாய்ப்பு மிகவும் குறைவாகும். இதுபோன்ற நிகழ்வுகளில், உங்கள் பக்கவாதப் பராமரிப்பு குழு உங்கள் தேவைகளுக்கு ஏற்ப மதிப்பீடு செய்து பரிந்துரைக்கும் (எடுத்துக்காட்டாக, டயப்பர்கள், நிரந்தர அல்லது இடைவிட்ட சிறுநீர் வடிகுழாய்).

சிறுநீர்த் தொற்று மற்றும் சரும பாதிப்புகளிலிருந்து உங்களைப் பாதுகாக்க நல்ல சுகாதாரம் மற்றும் தோல் பராமரிப்பு முக்கியம்.



## அடக்குதல் தொடர்பான பிரச்சனைகளைச் சமாளிப்பதற்கான உதவிக்குறிப்புகள்

### ஆதரவு

உங்கள் கவலைகள் குறித்து மருத்துவர் அல்லது தாதியாளரிடம் பேசுங்கள். அவர்கள் உங்களுக்குப் பொருத்தமான விருப்பத்தேர்வுகளை அறிவுறுத்தலாம். தேவைப்பட்டால் உங்களைச் சிறுநீர் மற்றும் மலத்தை அடக்குவது தொடர்பான நிபுணரிடம் பரிந்துரைக்கலாம்.



### வாழ்க்கைமுறை

- ▶ சிறுநீர் கழித்தல் தொடர்பான பிரச்சனைகளைத் தவிர்க்க, வலிக்கமாகக் கழிப்பறைக்குச் செல்வதைத் திட்டமிடுங்கள்.
- ▶ சிறுநீர் அல்லது மலம் கழிப்பதற்குச் சுலபமாக அகற்ற முடியும் ஆடைகளை அணியுங்கள்.
- ▶ வலிக்கமாக மலம் கழிப்பதை ஊக்குவிக்க ஒரு சுறுசுறுப்பான வாழ்க்கை முறையைக் கடைப்பிடியுங்கள்.



### சருமப் பராமரிப்பு

- ▶ ஏதேனும் சரும பாதிப்புகளைத் தடுப்பதற்கு நல்ல சுகாதாரம் மற்றும் தோல் பராமரிப்பைப் பேணுவது முக்கியம்.
- ▶ சருமச் சினப்புகள் மற்றும் சேதத்தை உருவாக்கும் அபாயத்தைக் குறைக்க மருந்தகத்திலிருந்து தடுப்பு கிரீம்களைப் பெறலாம்.



### உணவுமுறை

- ▶ உறங்கச் செல்வதற்கு முன் தண்ணீர் குடிக்கும் அளவைக் குறைப்பது, நடுஇரவில் சிறுநீர் கழிக்கச் செல்ல வேண்டிய தேவைகளைத் தவிர்க்க உதவும்.
- ▶ அதற்குப் பதிலாக, பகல்நேரத்தில் அதிகளவு தண்ணீர் குடியுங்கள்.
- ▶ நீங்கள் ஒரு நாளைக்கு 6 முதல் 8 கோப்பைத் தண்ணீர் குடிப்பதற்கு என்று ஊக்குவிக்கப்படுகிறீர்கள் (மருத்துவ ரீதியாக முரணாக இல்லாவிட்டால்). இது சிறுநீர்த் தடத் தொற்றுகள் மற்றும் மலச்சிக்கலைத் தவிர்க்க உதவும்.
- ▶ காஃபின் (eg., காபி, தேநீர், கோகோ கோலா) மற்றும் மது ஆகியவற்றைக் கொண்டிருக்கும் பானங்களைக் குறைக்கவும், ஏனெனில் இது உங்கள் சிறுநீர்ப்பையை எரிச்சலடையச் செய்யலாம்.
- ▶ ஆரோக்கியமான, சமச்சீரான உணவுகளை உண்ணுங்கள். நார்ச்சத்து அதிகமுள்ள உணவுகள் மலச்சிக்கல் ஏற்படுவதைத் தவிர்க்க உதவலாம்.



Stroke Services Improvement

[www.healthhub.sg/strokehub](http://www.healthhub.sg/strokehub)

டிசம்பர் 2019 யில் வெளியிடப்பட்டது  
சமீபத்திய மதிப்பாய்வு ஜனவரி 2022 யில் செய்யப்பட்டது

சிங்கப்பூரில் உள்ள அனைத்து பொது மருத்துவமனைகளின் உடனுழைப்புடன் பக்கவாத சேவைகளை மேம்படுத்தும் (SSI) அணியின் ஒரு முன்முனைவு .