

 astellas

# Tungkol sa Iyong Bladder

Isang Patnubay upang Mapamahalaan  
ang Overactive Bladder



Isinulat ni Karen Crowe

Iginuhit ni Norm Bendell at Jordan Hamm

 astellas

Tungkol sa Iyong Bladder

Crowe/Bendell/Hamm



# Tungkol sa *Lyong* **Bladder**

**Isang Patnubay upang Mapamahalaan  
ang Overactive Bladder**

---

Isinulat ni Karen Crowe.  
Text copyright © 2013 Astellas US LLC  
Illustrations copyright © 2013 ni Norm Bendell  
at Jordan Hamm.  
Inilathala noong 2013 ng Astellas US LLC.

Astellas US LLC  
1 Astellas Way  
Northbrook, IL 60062  
telepono: 1.800.727.7003  
e-mail: [medical.communications@us.astellas.com](mailto:medical.communications@us.astellas.com)

Editorial development ni Karen Crowe.  
Art Direction & Design ni Elaine Leonard.  
Sabay na inilathala sa Canada  
ng Astellas Canada, Inc., Toronto.

052-0142-PM

Reserbado ang lahat ng mga karapatan. Walang bahagi ng aklat na ito ang maaaring kopyahin o i-transmit sa anumang anyo o sa anumang paraan, electronic man o mechanical, kabilang ang photocopying, recording, o sa anumang information storage at retrieval system nang walang nakasulat na pahintulot mula sa Astellas US LLC.

Inilimbag sa Estados Unidos.

Mga pasasalamat: Maraming salamat sa lahat ng mga pasyente, mga kapamilya, at mga technical advisor na nagbahagi ng kanilang mga karanasan at kadalubhasaan upang gawing mahusay na resource ang aklat na ito sa mga nangangailangan nito.

Hindi layunin ng aklat na ito ang pumalit sa ekspertong pangangalaga ng isang doktor o nars. Mangyaring talakayin ang iyong kondisyon kasama ng isang healthcare provider bago simulan ang alinman sa mga rekomendasyon sa aklat na ito.

# Mga Nilalaman

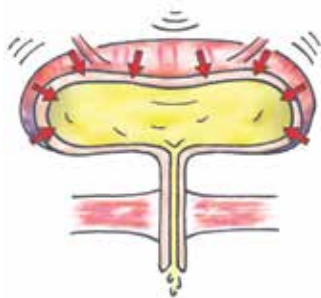


## Kailangan Mo Bang Umihang Muli?!

Ano ang Overactive Bladder?	4
Mga Kahirapan ng may OAB	6
Bakit ba may Pag-aalangan?	9
Ikaw ba Ito?	10

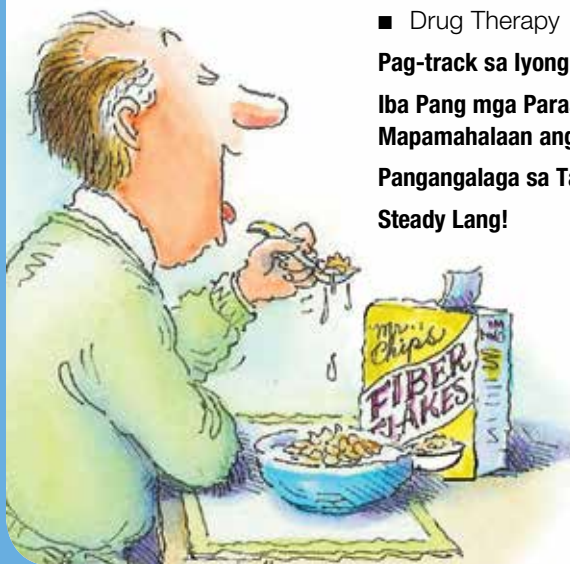
## Body Basics

Paano Gumagana ang Urinary Tract	12
Normal na Pag-ihi: Natural na Flow	14
OAB: Ano ang Masamang Nangyayari?	15
Factors na Nagsasapanganib sa Iyo	16
Mga Kaugnay na Kondisyon	21



## Kontrolahin ang Sitwasyon!

Makipagtulungan sa Iyong Medical Providers	23
Pag-track sa Iyong Bladder	26
<b>Therapy para sa OAB</b>	
■ Gumawa ng mga Pagbabago sa Iyong Lifestyle	30
■ I-retrain ang Iyong Bladder	32
■ Pag-ehersisyo sa Iyong Pelvic Floor Muscles	34
■ Drug Therapy	36
<b>Pag-track sa Iyong Progreso</b>	<b>38</b>
<b>Iba Pang mga Paraan Upang Mapamahalaan ang Iyong Bladder</b>	<b>40</b>
<b>Pangangalaga sa Taong may OAB</b>	<b>42</b>
<b>Steady Lang!</b>	<b>47</b>





“Hindi naiintindihan ng aking mga anak kung bakit madalas ako nagpupunta sa banyo. Kapag nasa labas kami, kailangan kong sabihin sa kanilang itigil ang kanilang ginagawa upang dalhin ko sila. Ang tanong nila sa akin ay “Bakit pupunta ka na naman sa banyo? Bakit ang bilis-bilis mo maglakad?” Oo, sorry, pero ihing-ihing na ako. Naaapektohan nito ang buhay sa iba’t-ibang paraan.”

*Jennifer*, 32 taong-gulang

# Kailangan Mo Bang Umihing Muli?!

Ang mga karanasang mababasa sa aklat na ito ay mga karanasan ng mga tunay na pasyente. Kung sa palagay mo ay katulad ka rin ng isa o higit pa sa kanila, ang iyong mga sintomas ay maaaring sintomas ng isang medikal na kondisyon na tinatawag na **Overactive Bladder**.

“Ihing-ihing na ako pero naliligo ang aking asawa. Hindi ko na mapigil. Lumabas siya sa banyo at may basâ ng lugar sa aking shorts. Kaunti lang naman ang tumagas na ihi, pero kahit na, hiyang-hiyang ako. Ayaw kong malaman ito ng mga minamahal ko sa buhay dahil ayaw kong mag-alala sila.”

*Tom*, 52 taong-gulang

“Talagang kailangan ko ito pag-isipan, anuman ang aking plinaplano. Kung may pupuntahan ako sa Sabado’t-Linggo, magpa-pack na ako ng pads na isinusuot ko kung sakaling may leakage. Para lang ako nagpa-pack ng sepilyo o toothpaste. At magbabaon din ako ng lalagyan ng basura na gagawing pang-double wrap ng pads para naman hindi nakakahiya sa taong magtatapon ng basura. At siyempre, dahil baka rin may amoy.”

*Vickie*, 58 taong-gulang



“Nakaupo sa conference room at lumabas ka sa unang beses, walang problema, pero medyo nakakahiya sa pangalawang beses. Gumawa ako ng mga dahilan... Sinasabi ko na lang na may tatawagan ako sa telepono. Hindi ko alam kung na-page ko na rin ang aking sarili. Basta lahat na lang ay gagawin ng mga tao para hindi mahalata.”

*John*, 64 taong-gulang

# Ano ang Overactive Bladder?

Kung binabasa mo ang aklat na ito, ikaw o ang ibang taong pinahahalagahan mo ay maaaring may nararanasang problema sa bladder control. Maraming uri ng mga problema sa bladder—ang focus ng aklat na ito ay ang Overactive Bladder, o “OAB.” Ito’y isang kondisyon na nakakaabala, maaaring nakakahiya, at maaaring nakakapanghina. Pero may mabuting balita: ito’y isang kondisyon na mapapamahalaan.

## Apat na Sintomas ng OAB

Maaaring araw-araw kang nakakaranas ng isa o higit pa sa mga sintomas na nakalarawan sa ibaba, o maaaring pabalik-balik ang iyong mga sintomas nang hindi mo nalalaman kung kailan sila mangyayari.

4

- 1 Pagiging ihing-ih:** isang biglaan at puspos na pangangailangang umihi kaagad. (Napipigilan ng mga taong walang OAB ang pagiging ihing-ih at maaari nilang i-postpone ang pag-ih.)



- 2 Kadalasan:** pag-ih nang mahigit sa 8 beses bawat araw. (Normal na umihi nang 4 hanggang 6 na beses bawat araw, o bawat 3 hanggang 5 oras.)



- 3 Napapaihi:** pagtagas ng ih (‘di-sadyang naihi) na kasunod ng biglang pagiging ihing-ih. (Maaaring ilang patak lamang o maaaring maubos ang nilalamang ih ng bladder.)



- 4 Nocturia:** gumigising nang 2 o mahigit pang beses sa gabi upang umihi. (Ang karamihan ng mga tao’y nakakatulog nang 6 hanggang 8 oras nang hindi kinakailangang umihi.)



# Hindi Ka Nag-lisa!

Ang karamihan ng mga tao'y nakaranas na ng panahon kung kailan sila biglang ihing-ihing (nang mayroon o walang leakage) nang isang beses man lamang sa kanilang buhay. Pero kapag ang 'di-makontrolang pagiging ihing-ihing, madalas na pag-ihing, o leakage ay madalas nangyayari, kailangan ng banggitin ito sa iyong doktor o nars. Magugulat ka sigurong malaman na mga 46 milyong Amerikano mula 40 taong-gulang ang nag-uulat ng mga sintomas ng OAB kahit paminsan-minsan—ibig sabihin nito'y 1 sa bawat 3 US adults mula 40 taong-gulang! Naaapektohan nito ang kapwa babae't lalaki, bagama't ito'y mas karaniwan sa mga matatanda, naaapektohan ng OAB ang ibang tao, anuman ang kanilang edad. Gayunman, ang overactive bladder ay *hindi* normal na kondisyon sa anumang edad.

Maaaring makagulo ng buhay ang OAB. Pero tulad ng ipapaliwanag sa iyo ng iyong doktor (at ng aklat na ito), maraming mga opsyon sa treatment o paggamot, at marami kang mga technique na matututunan upang mas mainam na mapamahalaan ang iyong problema. Kaya may makukuhang tulong upang mapamahalaan ang iyong mga sintomas.

Hindi layunin ng aklat na ito na pumalit sa payo ng iyong doktor. Siya ang kaisa-isang tao na makakadiyagnos ng iyong kondisyon at siya ang maaaring makipagtulungan sa iyo upang matiyak ang pinakamahusay na plano para sa treatment. Gayunman, ang impormasyon na nasa mga pahina na ito ay makakatulong sa iyo na mas maunawaan ang OAB at ang iyong mga opsyon sa therapy. At magiging mas komportable kang talakayin ang paksa na ito kasama ng iyong medical provider at mga minamahal sa buhay.



## Maaari kang maging ihing-ihing at/o magkaroon ng leakage kapag:

- nakarinig o nakahipo ka ng dumadaloy na tubig
- nakakita ka ng banyo
- ibinaba mo ang iyong mga paa sa sahig sa unang beses na bumangon ka
- ipinasok mo ang iyong susi sa pinto kapag dumating ka sa bahay
- ikaw ay nababalisa o stressful ang mga sitwasyon
- ikaw ay nalantad sa lamig (halimbawa: pumasok ka sa kuwartong may bukás na air-con sa isang mainit na araw)

# Mga Kahirapan ng may OAB

Maaaring maapektohan ng OAB ang iyong lifestyle: mga rutina sa **bahay** at mga relasyon, kalusugan ng **katawan** at **kaisipan**, **social** at **sex** life, at ang iyong **okupasyon**. Kapag ang mga sintomas ay hindi ginamot, sila’y maaaring magsimula bilang nakakaabalang kondisyon, pero maaari silang sumamâ at maging isang malalang kondisyon.

## Mga Limitasyon at mga Komplikasyon



Kadalasang hindi nagagawa ng mga taong may OAB ang kanilang mga gustong gawin. Ang mga pang-araw-araw na rutina ay maaaring maging komplikadong gawain kapag sinusubukang magplano habang isinasaisip ang mga sintomas ng OAB. Maaaring maging risky kapag may lalakaran o kapag mag-eehersisyo dahil baka maipit sa mahabang pila sa checkout o baka walang madaling mapupuntahang banyo. Maaaring

puwersahin ka ng iyong mga sintomas na hindi na gawin ang iyong hobbies o mga aktibidad na gusto mo, tulad ng pagpunta sa sine, sa simbahan, o sporting events. Maaaring nag-aatubili kang magbiyahe gamit ang sasakyan o public transport, kahit sa mga lugar na malapit sa iyong bahay. At baka ayaw mo nang magbakasyon dahil hindi ka makakapag-relax — dahil lagi ka na lamang maghahanap ng banyo sa mga hindi kilalang lugar!

Maaari ring magdulot ng kahirapan ang OAB sa mga tao sa kanilang trabaho. Maaaring bumabá ang productivity nila dahil madalas na tumitigil ang trabaho dahil sa bathroom break. Maaaring dumami ang bilang ng mga taong hindi pumapasok sa trabaho (ang ilang mga tao ay nananatili sa bahay dahil natatakot silang bigla na lamang maihi; ang iba naman ay hindi nakakapasok sa trabaho dahil sa mga problema sa kalusugan na may kinalaman sa kanilang OAB).

Siguro ay mayroon kang mga ‘di kanais-nais o mga gawi na hindi mabuti sa iyong kalusugan, pero ginagawa mo ang mga ito upang makaya ang iyong kondisyon. Halimbawa, “bathroom mapping” (nasanay ka nang maghanap ng mga banyo para handa ka kapag bigla kang naihi) o lubos mong nililimitahan ang iyong iniinom upang subukang mabawasan ang kadalasan ng pag-ihi. (Ito’y maaaring mauwi sa ibang mga problema sa bladder, tulad ng ipinapaliwanag sa pahina 30-31.)

Kung naihi ka sa iyong kasuotan, malamang na may iba pang karagdagang abala sa iyo. Maaaring madidilim na kasuotan lamang ang iyong isinusuot, kahit summer, para hindi mahalata ang incontinence products na iyong ginagamit o ang leakage o pagtagas ng ihi. Maaaring hindi ka kailanman lumalabas nang walang dalang kapalit na kasuotan. Maaaring mukhang lagi mo na lamang iniisip ang OAB!



## Ang Emosyonal na Kahirapan

7

Ang OAB ay maaaring magkaroon ng mga napakalubhang sikolohikal na epekto. Ang mga tao ay maaaring makaranas ng pagkabalisa, kahihyan, mababang kompiyansa sa sarili, at kalungkutan habang tinitiiis nila ang mga pang-araw-araw na abala ng OAB o sinusubukan nilang itago ang kanilang mga sintomas. Maaaring nagdadahilan ka lamang o iniwasan mo ang ibang tao, at maaari ring hindi ka makipagkita sa iyong mga kaibigan at mga kapamilya. Sa isip ng ibang mga tao'y wala na silang kakayahang makipagkita sa iba o makipagkomunika nang normal. Kapag natatakot kang magkaroon ng leakage habang nakikipag-sex, maaaring makasagabal ito sa iyong pakikipag-sex o maaaring gusto mo na lamang iwasan ang sex. Maaaring maging bugnutin ka sa araw kapag madalas kang nagigising sa gabi, at maaaring hindi ka masigla at hindi ka na optimistic tulad ng minsan ay nakatulong upang makaya mo.

Ang mga taong nakakaranas ng incontinence bilang bahagi ng kanilang mga sintomas ng OAB ay maaaring matakot na baka ang ibang tao ay may maaamoy na ihi, o maaari silang mag-alala na baka maihi sila sa kanilang kasuotan o upuan. Kung walang nakakaalam tungkol sa iyong OAB, kahit na ang mga taong malapit sa iyo (kahit na ang iyong doktor), walang kang support system at maaaring isipin mong wala nang pag-asa. Habang bumababa ang iyong kalidad ng buhay, maaari kang maging depressed at maaaring isipin mo na ikaw ay nag-iisa.



# Mga Panganib sa Kalusugan ng Katawan

Maraming ibang problema sa kalusugan ang natuklasang nagdidebelop kasabay ng OAB:

- **Pagkahulog** at dahil dito, **fracture o pagkabali ng buto**, lalo na sa mga matatanda; ito'y kadalasang nangyayari dahil sa pagmamadaling magpunta sa banyo sa hatinggabi. (Kung madalas kang bumabangon at nawalan ka ng balanse, at nagmamadali ka sa madidilim na kuwarto, mas maaari kang mapinsala.)
- Paminsan-minsan ay kinakailangan ang **operasyon** upang ayusin ang mga pagkabali ng buto sa mga matatanda, at ito ay maaaring mauwi sa mga medikal na **komplikasyon**.
- Hindi maginhawa ang madalas na leakage ng ihi, at bukod pa rito'y nagdaragdag ito ng moisture sa balat at binabago nito ang natural protective barrier; sa gayon ay dumarami ang bacteria. Ito'y nauuwi sa mga **pantal-pantal, breakdown ng balat, impeksyon sa balat**, at **urinary tract infections**.
- Ang incontinence ay isang malaking dahilan kung bakit pumapasok ang mga tao sa nursing homes.

Kaya't huwag mag-delay bago kumuha ng tulong para sa iyong kondisyon o bago talakayin ang iyong alalahanin sa isang kapamilya kapag sinususpetsa mo na maaaring nahihirapan siya sa mga sintomas ng OAB.



# Bakit ba may Pag-aalangan?

Sa kasamaang-palad ay hindi nadidiyagnos at hindi nagpapagamot ang karamihan ng mga taong may OAB. Pero ang mga taong nagpupunta sa doktor ay nagpo-postpone nang humigit-kumulang sa 3 taon bago sila magpunta, at humihingi lamang sila ng tulong kapag hindi na nila matii ang kanilang kondisyon. Kung napakagrabe ang mga epekto, bakit napakatagal nagdurusa ang mga tao?

Hiyang-hiya akong kausapin ang aking doktor.

**Dati ay kadalasang naiilang ang mga taong pag-usapan ang kanilang mga medikal na problema sa pag-ih.** Nakatulong ang media sa pagtanggali ng stigma na ito, pero nahihiya pa rin ang ilang mga tao dahil sa kanilang problema sa bladder control.

Hindi ko alam na mayroon pa lang magagawa para dito!

**Hindi nalalaman ng maraming tao na mayroon silang sintomas ng isang tunay na medikal na kondisyon, o akala nila na walang treatment para sa OAB.** Ang OAB ay kadalasang hindi nauunawaan ng mga tao, at maraming mga sabi-sabi tungkol dito; halimbawa ay sinasabi ng iba na ganoon talaga kapag tumatanda.

Natatakot ako dahil baka sabihin ng aking doktor na kailangan kong magpa-opera.

**Hindi binabanggit ng ilang tao ang kanilang mga sintomas sa kanilang doktor dahil natatakot sila na ang kanilang mga problema sa bladder ay maaayos lamang ng operasyon.** (Maraming pasyente ang bumubuti sa tulong ng ibang mga paraang hindi operasyon.)

Akala ko pansamantala lamang ito, at nais ko na kakayanin ko lamang ito hanggang ito'y mawala.

**Akala ng ilang tao na may OAB na kusang mawawala ang kanilang kondisyon.**

Hindi ko napansin binago ko nang husto ang aking rutina at ito'y naging isang malaking problema.

**Kapag dahan-dahang nagiging problema ang bladder, maaaring hindi mapansin ng mga tao ang tunay na epekto ng mga sintomas ng OAB sa kanilang mga buhay.**

Palagay ko'y ayaw itong aminin ng aking ama; natatakot siyang umamin na may problema.

**Hindi inaamin ng ilang mga tao ang kanilang kondisyon dahil nag-aalala sila na sila'y magiging sobrang pabigat sa kanilang mga minamahal sa buhay, o natatakot silang malaman na malapit na ang katapusan ng kanilang pagiging malaya.**

# Ikaw ba Ito?

Narito ang ilang tulong upang masimulan mo ang pakikipag-usap tungkol dito. Markahan ang lahat ng mga pahayag na naglalarawan sa iyo at ipakita ang page na ito sa iyong doktor o nars sa iyong susunod na appointment.

## Itsek ang lahat ng umaaplay sa iyo.

### Parang

- lagi na lamang ako nagpupunta sa banyo.
- umiihi ako kaagad pagkatapos ko uminom.
- ang aking mga sintomas ng bladder ay nakakaabala sa aking buhay.

Nakakaramdam ako ng malakas at biglaang pakiramdam ng pagiging ihing-ih,

- kahit na kakapunta ko lang sa banyo.
- kahit na kaunti lang ang aking ininom.
- pero paminsan-minsan, kapag ihi ako, kaunti lang ang lumalabas.
- at paminsan-minsan ay nag-aalala ako na maiihi ako bago makarating sa banyo.

Iniiwasan ko ang ilang mga aktibidad o ang magpunta sa mga lugar

- kung hindi ako sigurado kung may banyo malapit sa aking pupuntahan.
- dahil mahihiya ako kung ako ay 'di-sadyang maiihi.

Tuwing malapit ako sa isang banyo, pumapasok ako

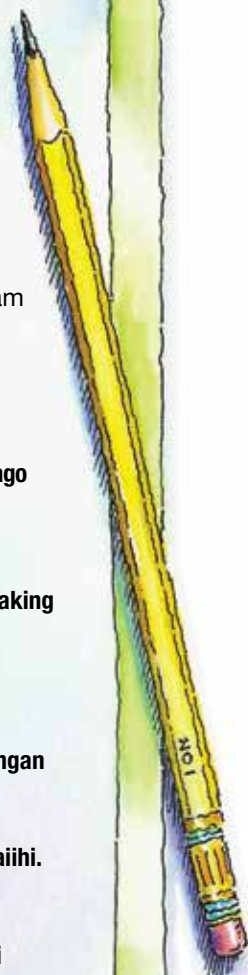
- dahil natatakot akong 'di-sadyang maihi.
- kung sakali na walang malapit na banyo kapag kailangan ko nang umihi.

Ako'y 'di-sadyang naiihi

- nang hindi nakakakuha ng early warning na ako'y maiihi.
- kapag hindi ko na mapigil ang aking ihi.

Paminsan-minsan ay

- nililimitahan ko ang dami ng aking iniinom para hindi ako mas madalas na umihi.
- nagsusuot ako ng absorbent pads o nagdadala ako ng karagdagang kasuotan kapag ako'y lumalabas kung sakaling ako'y 'di-sadyang maihi.
- iniiwasan ko ang sex dahil natatakot akong maihi.
- pagod ako sa araw dahil madalas akong nagigising sa gabi upang umihi.





“Naisip ko na baka ninenerbiyos lang ako kaya may problema ako sa bladder; dahil nerbiyoso ako talaga, at siguro’y lumalâ lang ito sa katagalan ng panahon, kaya ganyan. Akala ko rin na baka masyadong makipot ang sinusuot kong pantalon. Talagang magdadahilan ka lang para protektahan mo ang sarili mo sa mga nangyayari.”

*Debbie, 42 taong-gulang*

# Body Basics

Kapag nalalaman mo kung paano gumagana ang iyong katawan, mas madaling makakausap ang iyong doktor tungkol sa iyong mga problema at treatment sa bladder, at mas mapamamahalaan mo ang iyong OAB.

“Hindi naniniwala ang aking asawa na problema talaga ito. Akala niya nagkukunwari lang ako, pero hindi talaga. Hindi niya naiintindihan na bigla na lamang akong naiihi, at kapag ako’y ihing-ihing na, talagang kailangan ko ng mag-CR. Palagay ko akala niya na namimilipit ako dahil ayaw ko pa mag-CR, at tinatamad lang ako.”

*Jennifer, 32 taong-gulang*



“Kapag pinag-uusapan ko ang aking mga problema sa bladder, parang inaamin ko na hindi ko na makontrol ang aking sarili, ng pagtanda. Medyo may kaunting takot din. Bakit kaya? Hindi ko man alam kung ano ang dahilan para dito.”

*Tom, 52 taong-gulang*

“Akala ko normal lang na bahagi ng pagtanda ang mas madalas na magpunta sa banyo, at dapat ko lang tanggapin ito. Pero umiinom din ako ng 12 pills bawat araw, kabilang ang aking vitamins, at madalas akong hindi kumakain nang maigi, kaya inisip ko tuloy kung may koneksyon iyon.”

*Clyde, 74 taong-gulang*

# Paano gumagana ang Urinary Tract

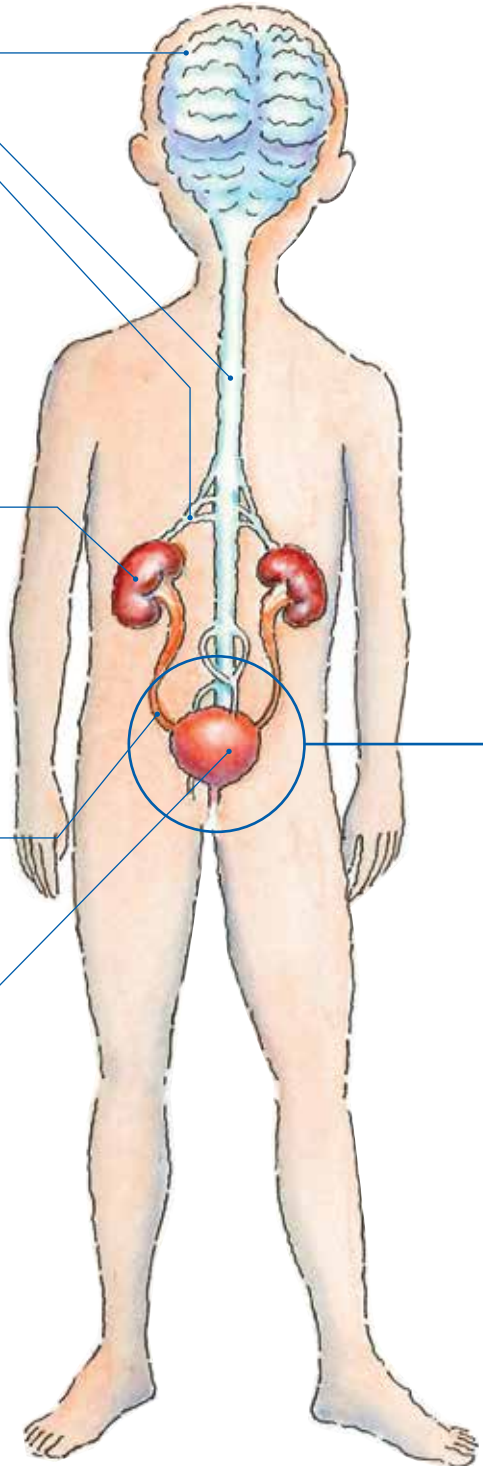
## Ang Brain, Spinal Cord, at Nerve Network:

kinokoordina nito ang iba't-ibang function ng pag-ihing. Ang mga mensahe ay papunta at pabalik mula utak hanggang bladder gamit ang iyong spinal cord at nerve pathways. (Inaalerto muna ng nerves ang iyong utak upang sabihin na napupuno na ang iyong bladder, at pagkatapos ay ibinabalik nito ang mga signal sa bladder upang ipunin muna o i-release ang ihi.)

**Kidneys/mga bato:** fini-filter nito ang iyong dugo, at tinatangal nito ang waste products at sobrang tubig. Ang iyong dalawang kidney ay nagproseso ng volume na humigit-kumulang sa 40 gallons ng dugo bawat araw at gumagawa ito ng mga 1 1/2 quarts ng ihi (na binubuo ng 95% tubig at 5% waste).

**Ureters:** dalawang tubo na patuloy na naglalabas ng ihi mula sa iyong mga kidney patungo sa iyong bladder, gamit ang muscle contractions at gravity.

**Bladder:** dito naiipon ang ihi hanggang ito'y inilabas mula sa katawan. Ang bladder ay lumalaki parang lobo habang ito'y napupuno.



Ang urinary tract ang nagtatanggal ng waste (ihi) mula sa iyong katawan. Para magawa nito ang kanyang trabaho, dapat magtulungan ang mga muscle at nerves.

## Genital Area ng Lalaki / Sa Bandáng Ari ng Lalaki

### Rectum/Tumbong

**Prostate:** gland na kasing laki ng walnut; gumagawa ito ng fluid na hinahalo sa sperm o tamud upang gumawa ng semen. Ang prostate ay pumapakit sa urethra, tulad ng isang donut.

### Testicles/Mga Itlog

#### 1 Bladder

**2 Detrusor Muscle:** isang malakas na muscle sa loob ng bladder wall. Ito'y nagko-contract habang umihi upang itulak nang palabas ang ihi mula sa bladder.

**3 Urethra:** isang tube na dinaraan ng ihi palabás sa bladder at sa katawan.

**4 Pelvic Floor Muscles:** interconnected network ng mga muscle na sumusuporta sa bladder, urethra, rectum, at ari ng babae upang makatulong na panatilihin sila sa lugar.

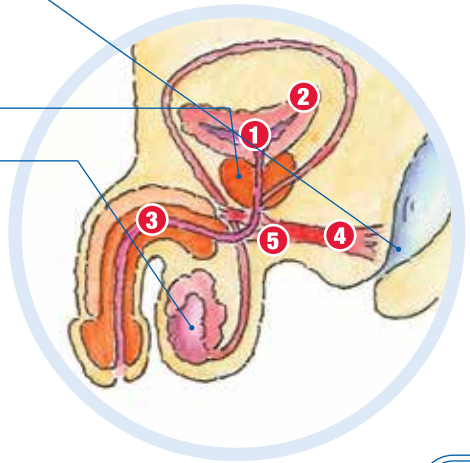
**5 Sphincter:** ang seksyon ng pelvic floor muscles na pumapaligid sa urethra at nagkokontrola sa daloy ng ihi. Sadya mong hinihigpitan ang sphincter upang hindi umihi, at nire-relax mo ito upang umihi.

**Obaryo:** dalawang gland na gumagawa ng estrogen; ito'y isang hormone at pinananatili nitong nasa mabuting kondisyon, malakas, at elastic ang pelvic floor muscles.

### Uterus/matrix

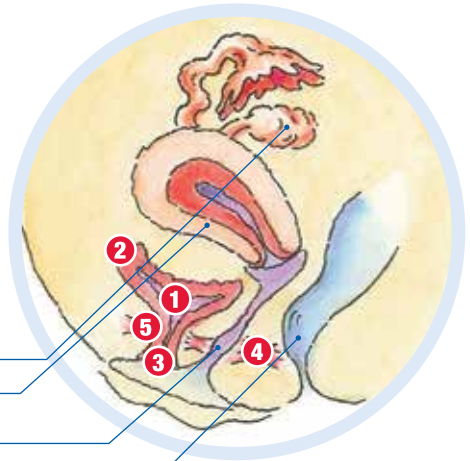
**Vagina/ari ng babae:** muscular tube; kinokonekta nito ang uterus at ang labas ng katawan. Ang canal na ito ay tumutulong din na suportahan ang bladder at ang urethra.

### Rectum/tumbong



13

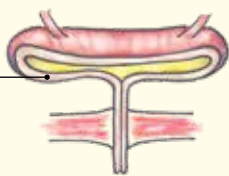
## Genital Area ng Babae / Sa Bandáng Ari ng Babae



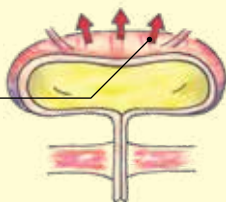
# Normal na pag-ihing-ihi: Natural na Daloy

Karaniwan ay hindi gaanong kailangan pag-isipan ang umihi. Ito'y kombinasyon ng sadya (nalalaman mo) at 'di-sadya (automatic) na kilos ng muscle na nagtutugma upang pigilan at ilabas ang ihi.

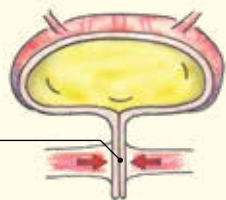
Sa loob ng ilang oras, ang bladder ay dahan-dahang napupuno ng ihi. Ang **detrusor muscle ay naka-relax** at pinahihintulutan nitong mag-expand ang bladder. Ang sphincter ay nananatiling mahigpit na nakasara at pinipigilan nito ang paglabas ng ihi.



Kapag ang volume ng bladder ay umabot na ng 8 hanggang 10 ounces ng ihi, **nagpapadala ng mensahe sa utak ang nerves** sa tabi ng bladder upang sabihing napupuno na ang bladder. Ito ang siyang nagdudulot ng unang pagiging ihing-ihing. (Ang lahat ng ito ay automatic na nangyayari.)



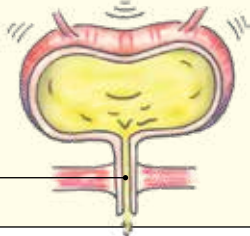
Para sa mga taong tinatawag na continent, maaari nilang i-delay ang pag-ihing-ihi kung hindi madaling magpunta sa banyo. Sadya nilang **hinihigpitan ang kanilang sphincter**. Ang pagiging ihing-ihing ay nawawala nang kaunti.



Dahil ang **bladder** ay hindi pa umaabot ng maximum capacity (12 hanggang 16 ounces), maaari itong patuloy na **mapunan at magbanat**. (Ang isang "punong" bladder ay maaaring mag-expand o magbanat para sa ilan pang karagdagang ounces.)



Kapag nagpasiya ang isang tao na panahon na para umihi, sadya niyang **nire-relax ang kanyang sphincter**. Kino-contract nito ang **detrusor muscle** na siyang **nagpupuwersang lumabas ang ihi** mula sa bladder.

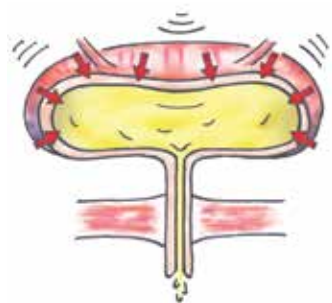


# OAB: Ano ang Nagiging Problema?

Ang isang overactive bladder ay overtime na nagtratabaho, at mas madalas ito mag-contract kaysa sa kinakailangan, sa mga panahong hindi angkop. Alam ng mga eksperto kung *ano* ang nangyayari sa iyong katawan pero hindi nila lubos na nauunawaan kung *bakit* ito nangyayari.

## Mga Hindi Makontrolang Contraction

**Ang mga taong may OAB ay may detrusor muscle na pumipiga**



- **biglâ** (walang warning)
- **basta kung kailan gusto** (puno man ang bladder o hindi)
- **nang hindi sinasadya** (mahirap kontrolahin o pigilan)
- **nang mas madalas kaysa sa karaniwan** (madalas na ihing-ihing bago pa man mapuno ang bladder)

### **Bakit ba nagko-contract ang bladder?**

Kung ikaw ay may OAB, hindi ka nakakatanggap ng unti-unting warning na mensahe na malapit ka na dapat umihi. Sa halip nito'y mali ang mga signal na natatanggap ng iyong detrusor muscle mula sa iyong utak kaya't nagko-contract ito bigla, kahit na hindi pa man puno ang iyong bladder. Kapag nag-contract ang iyong bladder, nararamdaman mo na talagang ihing-ihing ka na (ito'y isang mensahe ng nerve na nagsasabi sa iyo na ilabas mo na ang ihi). Kung hindi mo mapigilan ang pagiging ihing-ihing o hindi mo mapigilan ang mga contraction bago ka makarating sa banyo, tatagasan ang iyong ihi o maihi ka.

### **Bakit ba nagkakaroon ng mga 'di-tamang mensahe at mga contractions?**

Paminsan-minsan ay nangyayari ang mga sintomas ng OAB kapag ang mga tao'y may mga medikal na problema na umaapekto sa nerves o mga muscle ng kanilang mga urinary tract. Napuputol ang komunikasyon ng utak sa bladder dahil sa sakit o dysfunction ng nervous system; o dahil mahina, nasira, 'di-normal at 'di-gumagana nang maigi ang pelvic floor muscles. Pero kadalasan, ang OAB ay hindi resulta ng impeksyon, sakit, o pinsala—hindi nalalaman kung bakit masyadong maraming signal ang ipinapadala ng utak na nagsasabi sa bladder na mag-contract.



# Mga Factor na Nagsasapanganib sa iyo

Nalalaman ng mga eksperto ang factors na nagpapalalâ sa mga sintomas ng OAB. Minsan ay may ibang mga medikal na problema ang mga tao (tulad ng mga impeksyon) na nagdudulot ng mga pansamantalang sintomas sa bladder. (Bumubuti ang mga sintomas kapag ginamot ang mga problemeng ito.) Ang mga permanenteng factor (tulad ng pagtanda) ay mas malamang na magdudulot ng mga sintomas ng OAB. Aling factors sa pahina 16-20 ang maaaring makaapekto sa iyo?



16

Tungkol sa Iyong Bladder

## Pagtanda

Mahigit sa kalahati ng mga taong may OAB ang mahigit sa 65 taong-gulang. Narito ang ilang mga dahilan kung bakit mas madalas nakikita ang mga sintomas ng OAB kapag tumatanda:

- **May neurological changes** na nangyayari sa utak at gulugod habang tumatanda ang katawan, at nangyayari rin ito dahil sa ilang mga takdang sakit na karaniwan sa mga matatanda. Maaaring bawasan ng mga pagbabagong ito ang koordinasyon ng bladder at sphincter contractions habang umihi, o ang mapansin na kailangan kang umihi.
- Makalipas ang ilang taon, at paminsan-minsan kapag nanganak nang ilang beses, maaaring bumaba o mag-shift (prolapse) ang pelvic floor organs dahil sa **gravity**. Ito'y maaaring magdulot ng iritasyon sa bladder o maaari nitong mahadlangan ang pagdaloy ng ihi, na siyang mauwi sa flare-ups ng OAB.
- Dumarami ang **urinary tract infections** sa mga matatanda dahil mas mahina ang kanilang immune system. Ang nangyayaring pamamaga at iritasyon ay maaaring magbawas sa kapasidad ng iyong bladder, at dahil dito'y maaari kang magkaroon ng detrusor muscle spasms (mga hindi sinasadyang contraction).

## Bumababa ang Estrogen Levels

Maraming estrogen na hormone ang nababawasan sa mga babae pagkatapos nila mag-menopause (kapag permanenteng tumigil ang kanilang pagregla). Kapag walang sapat na dami ng estrogen, ang mga **tissue** ng bladder, urethra, at pelvic muscles ay **nag-a-atrophy**, ibig sabihin ay sila'y nagiging manipis at natutuyo. Dahil dito, sila'y humihina at mas madaling mairita, at sa gayon ay nagkakaroon ng karamdamang pagiging ihing-ihing at mas madalas na pag-ihing.

## Pagbuntis at Panganganak

Ang mga babae ay kadalasang nag-uulat ng pansamantalang sintomas ng OAB habang sila'y buntis. Ang **dami ng ihi ay dumarami** dahil sa karagdagang dugo na umiikot sa katawan ng ina, kaya karaniwang mas madalas kailangang umihi ang mga buntis na babae sa araw at gabi. Madalas ding tumatagas ang kanilang ihi, lalo na sa huling trimester, kapag ang karagdagang bigat ay nagdudulot ng stress sa muscles at sa nerves ng pelvic floor.

Ang vaginal **delivery ay nagdudulot ng pelvic trauma**—kino-compress nito ang nerves, blood vessels, bladder, at iba pang pelvic organs. Ang mga episiotomy, pagbanat, at pagpunit ng mga muscle ay maaaring magpahina sa pelvic floor at sphincter at maaari nitong baguhin ang mga posisyon ng pelvic organs. Dinaragdagan ng lahat ng trauma na ito ang chance ng isang babae na magdibelop ng urinary symptoms.



# Maraming mga Gamot

Maraming mga gamot na kasalukuyang ibinebenta na maaaring magdulot ng pagiging ihing-ihing at mas madalas na pag-ihing bilang side effects. Kapag mas marami kang mga gamot na iniinom, mas malaki ang iyong chance na makaranas ng mga sintomas na parang OAB. Ang ilan sa mga uri ng gamot na maaaring magdulot ng mga sintomas na ito ay ang:

- **Diuretics:** tinatangal nito ang sobrang tubig sa bloodstream, at dahil dito'y dumarami ang ihi. (Ang diuretics ay karaniwang ginagamit para sa mataas na presyon at sakit sa puso.)

- **Sedatives, antidepressants, at painkillers:** binabawasan nito ang nararamdaman (pati ang pakiramdam na kailangang umihi). Ang antidepressants ay maaari ring humadlang sa nerves na nagdudulot ng bladder contractions. Minsan ay napakabisa ng sleeping aids at maaaring hindi mo na mapapansin na kailangan mo na umihi.



## Sakit ng Nervous System

- **Multiple sclerosis (MS):** ito'y nagdudulot ng paminsan-minsang pahintu-hintong kawalan ng muscle coordination at lakas. Hinahadlangan ng MS ang pagdala ng mga mensahe sa spinal cord, patungo at mula sa utak. Ang pakiramdam ng maihi ay maaaring mawala at bumalik habang nagkakaroon ng flare-up ng MS at kapag ito'y nawawala, pero kadalasang nananatili ang pagiging madalas na umihi at ang incontinence.

- **Parkinson's disease:** ito'y nagdudulot ng mga pangginginig ng muscle, paninigas, at posibleng bladder dysfunction. Maaaring humina nang husto ang sphincter muscles at maaaring magkaroon ng urinary at fecal incontinence. Mas mahirap ding magpunta sa toilet kapag naninigas ang muscles.

- **Stroke:** ito'y nangyayari kapag ang daloy ng dugo patungo sa utak ay napipigilan dahil nagbabara o pumuputok ang isang blood vessel. Ang bahagi ng utak na apektado ay hindi gumagana, at ang bahagi ng katawan na kinokontrola ng bahaging iyon ay humihina o napa-paralyze. Maaaring mawala ang pakiramdam na maihi at/o pagkontrola dito.

- **Diabetes:** bagama't hindi ito nagsisimula bilang isang neurologic disease, ang diabetes ay maaaring mauwi sa nerve damage sa bladder kapag ito'y hindi ginamot; ito'y maaaring mauwi sa pagkawala ng pakiramdam na maihi at kawalan ng muscle control habang umihi.

## Dating Operasyon sa Pelvis

Sa kasamaang-palad ay maaaring masira o humina ang pelvic muscles, tissues, at/o nerves dahil sa operasyon sa pelvis. Ang mga sintomas ng OAB ay maaaring lumabas pagkatapos ng isang hysterectomy, prostatectomy, bladder suspension (operasyon upang ayusin ang posisyon ng bladder), o mga operasyon para sa fibroids o pelvic cancers.

## Dating Radiation sa Pelvis

Ang radiated tissue ay permanenteng nagiging marupok. Kaya kung ikaw ay nabigyan ng radiation treatment sa bandáng baywang, mas maaari kang magka-medikal na problema na nagdudulot ng overactive na sintomas. Ang ilan sa mga ganoong problema ay urinary tract infection, pinsala ng pelvic organs dahil sa pagkahulog, sex, at pati na ang puwersa mula sa “sobrang pagtiis” (patuloy na pinipigilan nang husto—15 hanggang 20 minuto—pagkatapos ng unang pakiramdam na kailangang umihi).

## Benign Prostatic Hyperplasia (BPH)

Ang prostate ng isang lalaki ay natural na lumalaki habang siya’y tumatanda. Sa ilang mga kaso, ang hindi-cancer (benign) na paglaki nito ay pumipiga sa urethra, at sa gayon ay mas mahirap umihi. Nahihirapan ang detrusor muscle na alisin ang laman ng bladder. Ito’y maaaring magdulot ng overactivity.

## Urinary Tract Infection (UTI)

Ang bacteria sa ihi ay nagdudulot ng impeksyon. Ito’y maaaring maka-irita sa lining ng bladder, na siyang maaaring magdulot ng pag-contract ng detrusor muscle kapag hindi naman ito kailangang mag-contract. Ang kawalang-ginhawa ng UTI ay maaari ring magdulot ng kadalasan ng pag-ihhi. Ang mga paulit-ulit na impeksyon ay maaaring magpahina sa sphincter, at ito naman ay mauwi sa incontinence. Magreseta ang iyong doktor ng antibiotic, at kapag nawala na ang iyong UTI, mawawala rin ang mga sintomas na parang OAB.

## Bladder Cancer

Kung ikaw ay kasalukuyang mayroong bladder cancer o ginagamot ka para dito, maaaring ma-irita ang mga tissue ng iyong bladder. Ito’y maaaring magdulot ng mga sintomas na parang OAB.





## Sobra ang timbang

Kapag sobra ang iyong timbang, kahit na ilang pounds lamang, nadaragdagan ang **pressure** sa iyong **bladder**. Ang pagiging mataba ay maaari ring magbawas sa daloy ng dugo at maaari nitong **masira ang nerve connections** sa iyong bladder. Ang pagbawas ng timbang, kahit 5 hanggang 10% porsiyento (minsan hindi pa umaabot ng 10 pounds) ay maaaring magbawas ng pressure sa iyong bladder; sa gayon ay bubuti ang iyong mga sintomas.

## Ilang mga Uri ng Trabaho

Sa ilang mga uri ng trabaho, maaaring mahirap kayanin ang mga sintomas ng OAB. Minsan, "**sobrang pinipigil**" ng mga taong hindi basta na lamang makakapag-bathroom break ang kanilang ihi, at ito'y nagdudulot ng mas malaking kawalan ng ginhawa. Madalas ito nangyayari sa mga guro, nars, pulis, at pati na mga truck driver. At bagama't ang isang trabaho ay hindi magdudulot ng OAB, maaari itong magdulot ng **kawalan ng ginhawa** para sa mga may OAB.



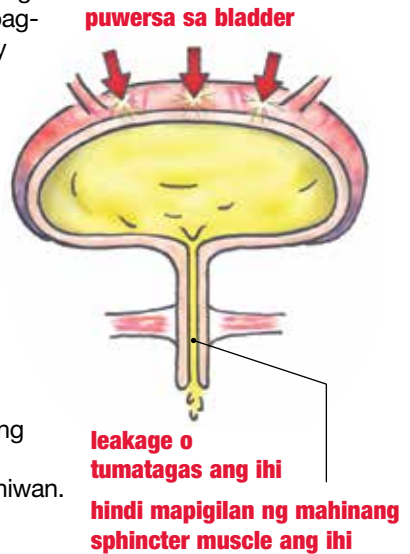
# Mga Kaugnay na Problema

Posible ang magkaroon ng mahigit pa sa isang problema sa urinary tract bawat beses (pati na iba't-ibang mga uri ng incontinence). Hiwalay na idadayagnos at gagamutin ng iyong doktor ang bawat kondisyon.

## Iba Pang mga Uri ng Incontinence

Ang ilang mga tao ay nakakaranas ng leakage o pagtagas ng ihi habang may ginagawang physical activity o sila'y biglang nagpuwersa, halimbawa, sila'y bumahing, umubo, tumawa, nagbuhat, tumayo, o umupo, nag-ehersisyo, o nagpalit ng posisyon sa kama o habang nakikipag-sex. Ang uri ng incontinence na ito'y tinatawag na **Stress Incontinence** at iba ang paggamot dito. Ang pagkilos ay naglalagay ng puwersa (stress) sa bladder, at tumatagas ang ihi kapag masyadong mahina ang sphincter upang pigilan ang ihi.

Kung nakaranas ka ng mga sintomas ng pagtagas ng ihi pagkatapos ng biglang pagiging ihing-ihing (dahil sa OAB) at habang may ginagawang physical activity, maaaring mayroon kang pinagsamang kondisyon na tinatawag na "**Mixed Incontinence**"; ito'y karaniwang-karaniwan.



## Iba Pang mga Sintomas at Problema

Sabihin sa iyong health care provider kung mayroon kang alinman sa mga sumusunod na *hindi* sintomas ng OAB. Maaaring kailangan mo ng karagdagang test upang madiyagnos at magamot ang iba pang mga medikal na problema na maaaring mayroon ka.

- Pelvic o bladder pain
- Pagiging mahapdi habang umiihi
- Dugo sa ihi
- Karamdaman na parang mayroon pang natitirang ihi
- Hindi makaihi (nahihirapang simulan ang pagdaloy ng ihi), patak-patak (mga patak lamang ang lumalabas kapag umiihi), nagpupuwersa o hindi nakakaihi
- Masakit makipag-sex



“Inabot ng isa’t-kalahating taon bago ko binigyan ng pansin ang aking problema sa bladder. Noong una ay nahihiya akong sabihin ito sa aking doktor at hindi ako sigurado na mayroong magagawa tungkol dito. Pero alam ko na dapat ito makontrola, at *talagang* mainam na malaman kung ano ang iyong magagawa upang tulungan ang iyong sarili.”

*Joan*, 49 taong-gulang

# Ikaw ang bahala!

Matagal ka nang mayroong mga komplikasyon at limitasyon ng OAB. Panahon na upang kayanin ang iyong mga sintomas. Dito magsisimula ang unang hakbang!

“Nakakahiya, kaya hindi ko sinabi sa iba at hindi ko kinausap ang aking mga kaibigan tungkol dito. Pero sa kahulihan ay sinabi ko na rin sa aking doktor dahil tumatagas ang aking ihi. Hindi naman marami, pero nakakahiya na ito’y nangyayari, at natakot ako. Ayaw ko itong lumalâ.”

*Nancy*, 45 taong-gulang

“Parang hindi nakatulong ang unang resetang sinubukan ko—madalas pa rin akong umiihi. Kaya tinanong ko sa aking doktor kung mayroon akong ibang masusubukan. Ilang linggo pa lamang pero nasisiyahan ako sa bagong gamot na ito. Nagbiyahe pa ako nang 8 oras sa sasakyan kasama ng aking pamilya at ni isang beses ko silang hiniling na huminto para makapunta ako sa banyo!”

*Marilyn*, 70 taong-gulang

“Gusto ko lang ng kaunting control. Ayaw ko ng stress dahil sa aking bladder, at ayaw ko laging mag-alala dahil naghahanap ako ng banyo. Balang araw ay gusto kong masabi na “Tatlong oras na akong nakaupo sa tabi ng barbecue at ako’y nakainom na ng iced tea, at hindi pa man ako naghahanap ng banyo dahil hindi ako naihi.’ Perfect, ‘di ba?”

*Myra*, 46 taong-gulang



# Makipagtulungan sa Iyong Medical Providers

Nais kang tulungan ng mga doktor at nars—magtulungan kayo bilang isang team! Kapag nagtapat at nagsikap ka, magiging successful ang iyong treatment sa tulong ng patnubay at suporta nila.

## Kailangan mo ba ng Espesyalista?

Mas madalas nagtatanong ang primary care doctors tungkol sa bladder control bilang bahagi ng kanilang mga rutinang exam. Kung hindi ito bahagi ng iyong rutinang exam, huwag mag-atubiling banggitin ito. Maaaring itsek ng iyong doktor ang iyong kondisyon, o kung kinakailangan ay maaari ka niyang i-refer sa isang espesyalista. Maaaring magdiyagnos at mag-treat ng OAB ang mga sumusunod na propesyonal.

- **Primary-care physician (tinatawag ding “family doctor” o “general practitioner”):** nagbibigay ng pangkalahatang medikal na pangangalaga.
- **Internist (tinatawag ding “internal medicine specialist”):** nagbibigay ng pangkalahatang medikal na pangangalaga para sa adults.
- **Geriatrician:** ang specialty nito ay ang pangangalaga sa mga tumatandang pasyente.
- **Urologist:** ginagamot nito ang urinary tract ng mga babae’t lalaki at ang reproductive system ng mga lalaki.
- **Obstetrician at gynecologist (OB/GYN):** nagfo-focus sa reproductive systems ng mga babae at sa panganganak.
- **Urogynecologist:** ang specialty nito ay sa OB/GYN nang may karagdagang training sa mga problema ng mga babae sa bladder.
- **Physician’s assistant o nurse practitioner:** siya’y certified na gumawa ng mga exam at; maaaring magdiyagnos at magreseta ng treatment at mga gamot; maaaring may specialty siya sa OAB.





# Maghanda para sa Iyong Appointment

Bago pumunta sa iyong doktor sa unang beses, mainam na maghanda sa pamamagitan ng paggawa sa sumusunod:

**Punan ang checklist sa pahina 10** kung hindi mo pa ito nagagawa. Makakatulong ito sa iyong doktor na malaman kung ano ang iyong mga sintomas.

**Punan ang Bladder Tracker** (tingnan ang mga pahina 26-29). Bibigyan ka nito ng mahalagang impormasyon tungkol sa kung gaano kalalâ ang iyong kondisyon at kung ano ang maaaring dahilan para dito.

**Isulat ang iyong mga sintomas, ang mga gamot na iyong iniinom, at anumang mga katanungan na mayroon ka sa pahina 47-48** para hindi mo makalimutang pag-usapan ang mga mahahalagang topic na ito kapag nagpunta ka sa doktor.



## Sabihin ang Katotohanan sa Iyong Doktor

Para sa ilang mga tao, mahirap pag-usapan ang kanilang mga problema sa bladder sa unang beses, kahit na ang kanilang kausap ay ang kanilang sariling doktor. Pero ito ang pinakamahalagang bagay na magagawa mo. Hanggang sa ngayon ay maaaring sinubukan mong pamahalaan ang iyong OAB nang iyong sarili, at tiniis mo ang mga sintomas na hindi mo na kayang tiisin. Kapag ikaw ay ginamot, maaaring maging mas normal ang iyong buhay at hindi ka na mapipigilan ng iyong bladder. Kung naiilang kang pag-usapan ito sa simula, tandaan na hindi maaaring bumuti ang iyong OAB hangga't hindi mo sinasabi ang katotohanan. Kaya gawin mo ang iyong pinakamakakaya upang ibigay ang mga detalyeng maaaring mukhang pribado. At magtanong kung mayroon kang mga katanungan. Naroroon ang iyong medical providers upang tulungan ka sa anumang paraang makakaya nila.



# Paano Nadidiyagnos ang OAB?

Maraming mga bagay ang makakatulong sa iyong medical provider na maaseso ang iyong mga sintomas. Ito ang mga pag-uusapan kapag nagpunta ka sa doktor.

**Ang iyong mga sintomas:** Hihingan ka ng detalye tulad ng kung kailan nagsimula ang iyong mga sintomas, alin ang pinaka-nakakainis, at kung may panahon sa araw kung kailan ito pinakamadalas na nangyayari. Mahalaga rin ang iyong bowel habits (uri at kung gaano kadalas ka dumumi), mga pagbabago sa pakikipag-sex (iniwasan mo ang sex dahil sa iyong mga sintomas), at kung ikaw ay gumagamit ng absorbent products.



**Health history:** Para magkaroon ng wastong assessment ng iyong kasalukuyang kalusugan, tatanungin ka tungkol sa iyong medical history, kabilang ang iyong mga dating bladder treatment; pelvic, vaginal, o prostate surgery; mga detalye tungkol sa pagbubuntis, mga kapanganakan, mga pinsala o aksidente sa pelvis, at anumang gamot na iyong iniinom, kabilang ang mga de-resetang gamot, mga bitamina, herbal supplements, at mga gamot na hindi nangangailangan ng reseta, tulad ng laxatives o sleeping aids.

**Mga Eksaminasyon:** Ang iyong doktor ay magsasagawa ng pangkalahatang physical exam at itsetsek niya kung may neurologic conditions tulad ng multiple sclerosis, stroke, o spinal cord trauma, na siyang nakakaapekto ng nerves na kontaktado sa bladder. Ang isang abdominal exam ay magbibigay rin ng mahalagang impormasyon, pati na rin ang isang pelvic exam (para sa mga babae), o isang genital at prostate exam (para sa mga lalaki).

**Urinalysis:** Maaaring hilingin kang magbigay ng sampol ng ihi at ito'y ite-test para malaman kung may impeksyon o iba pang mga problema sa kalusugan.

**Blood test:** Ang madalas na pag-ihing ay maaaring palatandaan na ikaw ay may diabetes, kaya maaaring mangolekta ng kaunting sampol ng dugo ang iyong medical provider sa pamamagitan ng pagtusok sa iyong daliri at pag-test ng iyong blood sugar level upang malaman kung ikaw ay may diabetes.



Maaari kang i-refer ng iyong doktor sa isang espesyalista para sa mga sumusunod na test.

**Ultrasound:** Isang wand na gumagamit ng high-frequency sound waves upang i-scan ang labas ng iyong tiyan. Ito'y nagbubuo ng isang image (tulad ng x-ray) ng iyong urinary system sa isang screen.

**Urodynamic testing:** May manipis na tube (catheter) na ipinapasok sa urethra at bladder, at isang maliit na probe na ipinapasok sa rectum. Ang catheter ay ginagamit upang punan ang bladder ng sterile solution, habang ang probe naman ay nagsusukat sa detrusor muscle at nerve function. Ang procedure na ito ay maaaring medyo hindi maginhawa, pero hindi ito masakit.

# Pag-track sa Iyong Bladder

Ang nakasulat na record ng iyong panahon ng pag-ihing araw-araw ay magbibigay sa iyong doktor ng impormasyon tungkol sa iyong OAB, pati na kung paano nito naapektohan ang iyong buhay (ang iyong mga rutina, social interactions, at personal hygiene) at kung ano ang pinakamainam na treatment para sa iyong kondisyon.

## Mga Contributor sa Iyong Kondisyon

Ang pag-track ng iyong panahon ng pag-ihing araw-araw ay magbibigay sa iyo ng mga clue tungkol sa iyong OAB, at makakatulong talaga ito sa iyo na gawing normal ang iyong mga problema sa bladder. Kapag nag-focus ka sa iyong mga ugali, maaaring mapansin mo ang ilang mga gawī na nagdudulot ng iyong OAB. Kapag binago mo ang mga kagawiang ito, makakatulong ito sa iyong bawasan ang iyong mga sintomas.



## Paano Pupunan ang Iyong Bladder Tracker

Isulat ang impormasyon sa Bladder Tracker sa tatlong sunud-sunod na araw at gabi. Punan ang isang chart para sa bawat araw. Dalhin ang aklat na ito kung lalabas ka ng bahay para maisulat mo ang iyong pag-ihing kaagad at para talagang wastung-wasto ang iyong record.

### 1st column:

Isulat kung ano ang ininom mo sa bawat takdang panahon (tubig, kape, softdrink, atbp.) at mga kung gaano karami ang iyong ininom.

### 2nd column:

Maglagay ng check bawat beses na ikaw ay ihi sa itinakdang panahong iyon (kahit na kaunti lamang ang iyong ininom).

### 3rd column:

Isulat kung kailan ka talagang ihing-ihing na at kinailangan mong tumakbo sa banyo.

### 4th column:

Ang impormasyon dito ay makakatulong sa iyong malaman kung ano ang nagdudulot ng iyong pagiging ihing-ihing (tulad ng paghugas ng pinggan o paggawa ng mga stressful na gawain).

### 5th column:

Isulat dito kung ikaw ay napalhi sa iyong kasuotan at kung gaano karami (kaunti: ilang patak; marami: basang-basâ ang iyong panlabas na kasuotan).

### 6th column:

Ang impormasyon dito ay maaaring makatulong sa iyo na malaman kung bakit tumagas ang iyong ihi.

## Ika-1 ARAW

TIME SPAN	Ano ang iyong ininom at gaano karami?	Ilang beses ka nagpunta sa banyo?	Ilang beses mong kinalalang tumakbo sa banyo?	Ilarawan ang anumang aktibidad na itinigil mo.	Ilang beses tumagas ang iyong iti, at gaano karami?	Ano ang ginagawa mo nang tumagas ang iyong iti?
6AM-8AM						
8AM-10AM						
10AM-12PM						
12PM-2PM						
2PM-4PM						
4PM-6PM						
6PM-8PM						
8PM-10PM						
10PM-12AM						
12AM-2AM						
2AM-4AM						
4AM-6AM						

(Ang Bladder Tracker na ito ay batay sa isang talaarawan na idinebelop ng National Kidney and Urologic Diseases Information Clearinghouse.)

**Ika-2 ARAW**

<b>TIME SPAN</b>	Ano ang iyong ininom at gaano karami?	Ilang beses ka nagpunta sa banyo?	Ilang beses mong kinailalang <i>tumakbo</i> sa banyo?	Ilarawan ang anumang aktibidad na itinigil mo.	Ilang beses tumagas ang iyong thi, at gaano karami?	Ano ang ginagawa mo nang tumagas ang iyong thi?
<b>6AM-8AM</b>						
<b>8AM-10AM</b>						
<b>10AM-12PM</b>						
<b>12PM-2PM</b>						
<b>2PM-4PM</b>						
<b>4PM-6PM</b>						
<b>6PM-8PM</b>						
<b>8PM-10PM</b>						
<b>10PM-12AM</b>						
<b>12AM-2AM</b>						
<b>2AM-4AM</b>						
<b>4AM-6AM</b>						

## Ika-3 ARAW

TIME SPAN	Ano ang iyong ininom at gaano karami?	Ilang beses ka nagpunta sa banyo?	Ilang beses mong kinailangang tumakbo sa banyo?	Ilarawan ang anumang aktibidad na itinigil mo.	Ilang beses tumagas ang iyong ihi, at gaano karami?	Ano ang ginagawa mo nang tumagas ang iyong ihi?
6AM-8AM						
8AM-10AM						
10AM-12PM						
12PM-2PM						
2PM-4PM						
4PM-6PM						
6PM-8PM						
8PM-10PM						
10PM-12AM						
12AM-2AM						
2AM-4AM						
4AM-6AM						

# Therapy para sa OAB

Ang isang kombinasyon ng **behavior modification** at **drug therapy** ang karaniwang nirereseta upang makatulong na bigyang-lunas ang mga sintomas ng OAB. Kapag pinagsabay ang dalawa, mas malamang na magiging matagumpay kaysa sa kung isa lamang ang ginamit. Inilalarawan ng pahina 30 hanggang 37 ang mga therapy na pinaka-karaniwang inirereseta. Tandaang kausapin ang iyong doktor upang malaman kung alin sa mga ito ang mainam para sa iyo.

## Gumawa ng mga Pagbabago sa Lifestyle

Karaniwang iminumungkahi ng mga doktor ang gumawa ng mga pagbabago sa mga pang-araw-araw na gawi bilang unang therapy. Maaaring kailangan mong baguhin kung ano ang iyong **iniinom** at **kinakain** (mga mungkahi sa pahinang ito at sa susunod na pahina), **magbawas ng sobrang timbang**, o **tumigil sa** paninigarilyo. Nakakatulong din para sa **mga matatanda na humiga** nang 1 hanggang 2 oras bawat araw. (Pinahihintulutan nito ang tubig/fluid na naiipon sa pang-ibabang tissue na bumalik sa bloodstream para mas maraming ihi ang gagawin ng mga kidney sa araw upang bawasan ang nagagawang ihi sa gabi.)

### Ang Koneksyon sa Iyong Iniinom

Maraming mga taong may OAB ang nagkakamali dahil nililimitahan nila ang kanilang iniinom upang mapabuti ang kanilang mga sintomas ng OAB. Pero ang pag-inom ng mas kaunti kaysa sa inirerekomandang 6 hanggang 8 baso bawat araw ay maaaring *magdulot* ng mga problema sa bladder. Kung hindi sapat ang iyong iniinom na fluids, ang ihi mo ay magiging concentrated o puro at maaari itong makairita **sa iyong** bladder. Dahil dito'y maaari ka pang maging ihing-ihing at maaaring mas madalas kang umihi. (Ang ihi na puro ay dilaw-na-dilaw at may malakas na amoy.) Ang concentrated urine ay lumilikha din ng environment kung saan maaaring mag-colonize (o sumobrang dami) ang bacteria, at ito'y maaaring mauwi sa **urinary tract infections**. At kapag kulang din ang iniinom, maaaring magkaroon ng **dehydration**, na siyang lalo nang malaking problema para sa mga matatanda na ang total body water ay mababa na. Maaari tuloy sila magkaroon ng iba pang mga problema tulad ng **constipation (hindi matae)**, na siyang mas malubha pang side effect ng hindi pag-inom ng 'di-sapat na dami ng fluids. (May karagdagang impormasyon tungkol sa constipation sa susunod na pahina.)

#### Paano at Kailan linom:

- Uminom ng 6 hanggang 8 tasa ng fluids bawat araw.
- Iwasan ang sobrang dami ng pag-inom sa isang beses, tulad ng kapag kumakain. (Pinupunan nito ang bladder nang mahigit pa kaysa sa karaniwan sa loob ng maikling panahon.)
- Sa hapunan o kapag kakain sa gabi, huwag uminom ng alak o wine at tanggalin ang lahat ng mga pagkain at inumin na may caffeine.
- Upang bawasan ang nocturia (madalas na pag-ihing sa gabi), inumin ang karamihan ng iyong fluids sa unang kalahating bahagi ng araw, at bawasan ang iniinom habang gumagabi.





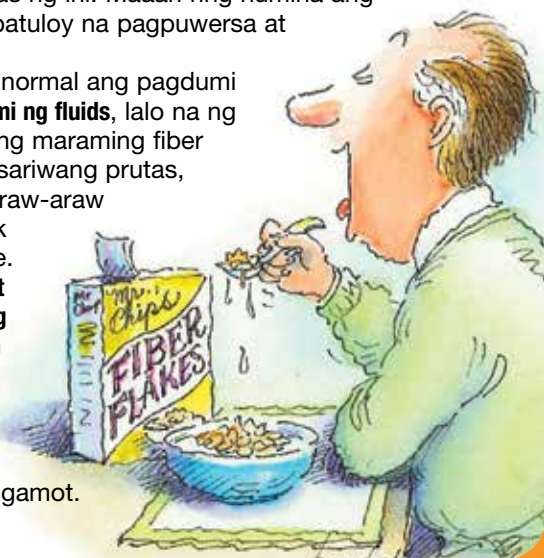
## Pagbago ng Iyong Diet

Iwasan ang mga pagkain at inumin na may bladder irritants. Ang pinaka-karaniwang irritant ay **caffeine**, na nakikita sa kape, tsaa, soft drinks, chocolate-flavored products, at mahigit pa sa 1,000 gamot na nabibili nang walang reseta. Ang caffeine ay parang diuretic at dinadagdagan nito ang paggawa ng ihi. Ang iba pang mga pagkaing maaaring magdulot ng OAB ay: **carbonated drinks, maanghang na pagkain, citric acid** at **mga produktong may kamatis**, diet products na gumagamit ng artificial sweetener na **aspartame**, at **alak/wine** (ito'y isang diuretic, pero kapag uminom nito ang isang tao, maaari ring hindi niya maramdaman na siya'y kailangang umihi).

## Iwasan ang Constipation

Ang mga taong may OAB ay nagkakaroon minsan ng constipation ('di-madala magdumi at matigas na dumi). Maaaring maapektohan ng constipation kung paano pinananatili at pinalalabas ng iyong bladder ang ihi. Ang malalaki't matitigas na dumi ay maaaring maglagay ng pressure sa iyong bladder, at dahil dito'y maaaring mabawasan ang kakayahan ng bladder na magpanatili ng ihi; maaari ring magtulak ang mga ito sa urinary tract at humadlang sa paglabas ng ihi. Maaari ring humina ang pelvic floor muscles dahil sa patuloy na pagpuwersa at paglabas ng malalaking dumi.

Makakatulong na gawing normal ang pagdumi kapag uminom ng **sapat na dami ng fluids**, lalo na ng tubig. Kumain ng mga pagkaing maraming fiber (wholegrain bread at cereals, sariwang prutas, at mga gulay). **Mag-ehersisyo** araw-araw dahil nakakatulong itong itulak ang pagkain sa iyong intestine. At **huwag na huwag mag-delay at magpunta kaagad sa banyo kapag nararamdaman** mong kailangan mo na dumumi. Banggitin sa iyong doktor ang anumang **gamot** na iyong iniinom dahil ang constipation ay maaaring side effect ng maraming mga gamot.





# Sanayin Muli ang Iyong Bladder

Ang isa pang therapy na kadalasang nirereseto para sa OAB ay ang bladder retraining (dahan-dahang kinokondisyon ang bladder na pigilan ang pag-ihing-ihi nang mas matagal). Tuturuan ka rin ng mga pahinang ito ng ilang mga technique upang pakalmahin ang matitinding pakiramdam ng pagiging ihing-ihing na nararanasan mo.

## Ihing-ihing na—Ano ang Gagawin

Kapag nakaramdam ka ng pagiging ihing-ihing, nakatanggap ang iyong utak ng mensahe mula sa iyong nerves, at sinasabi nito na kailangang alisan ng laman ang iyong bladder. Pero tandaan na kung ikaw ay mayroong OAB, maaaring mali ang mensahang iyon—maaaring *hindi* puno ang iyong bladder. Sa katotohanan, maaaring kakaunti lamang ang ihi na nasa iyong bladder. Kaya't subukang isipin ang iyong mga pagiging ihing-ihing bilang early warning, at hindi bilang mga utos na magpunta kaagad sa banyo.

Maaaring ang kaisa-isa mong opsyon upang bawasan ang di-maginhawang pakiramdam ng pagiging ihing-ihing ay ang umihi. At natural lamang kung gusto mong tumakbo sa banyo oras na nakaramdam ka ng pagiging ihing-ihing. Gayunman, kapag mabilis kang kumilos, maaari pang lumala ang karamdaman na pagiging ihing-ihing. Ang pagmamadali ay maaari ring magdulot ng bladder contraction na magresulta sa pagtagas ng ihi.

Mahalagang tandaan na ang mga normal na pakiramdam na kailangan mo ng umihi ay may sinusunod na pattern: **ikaw ay mas naihi, ihing-ihing ka na't parang hindi mo na ito mapigilan, hindi ka na gaanong naihi**, at pagkatapos ay **hindi ka na naihi**. Ang matinding pakiramdam ng pagiging ihing-ihing kapag may OAB ay hindi maaaring kontrolahin ng will power lamang, pero ang mga hakbang sa bladder retraining ay makakatulong na mag-kondisyon sa iyo na “hayaan lamang” ang iyong mga pagiging ihing-ihing hanggang sila'y nawala. Kapag nalalaman mo na ang mga normal na pangangailangang umihi ay maaaring pigilan, magkakaroon ka ng kompiyansa na kapag prinaktis mo ito'y mapipigilan mo muli ang iyong mga pangangailangang umihi.

## Abangan ang Oras

Maaaring naging gawí mo na ang madalas na umihi upang subukang maiwasan ang pagiging ihing-ihing at ang maihi sa iyong kasuotan. Ang isang **iskedyul ng pag-ihing** ay maaaring makatulong sa iyo na tanggalin ang nakagawiang ito sa pamamagitan ng pagsanay sa iyong bladder na maghintay nang mas matagal at magpanatili nang mas maraming ihi. Sasabihin sa iyo ng iyong doktor na umihi ka sa mga takdang oras, tulad ng isang beses bawat oras, kailangan mo man umihi o hindi. Kapag dumarami ang ihi na naiipon ng iyong bladder nang hindi nagko-contract, dahan-dahang madaragdagan ang bilang ng mga oras sa pagitan ng bawat pag-ihing hanggang hindi ka umiihi nang 3 o 4 na oras; ito'y mas normal. (Kung sa palagay mo'y mga agwat ng oras ay kailangan sa alinmang direksyon, siguraduhing pag-usapan ito kasama ng iyong doktor.)



## Pigilan ang Pagiging Ihing-ihì

Ano ang nangyayari kung ihing-ihì ka na bago ng iyong nakaiskedyul na oras para umihì? Umupo, tumayo, o humiga (alinman ang pinakamainam para sa iyo) at gamitin ang mga technique sa ibaba upang tulungan kang maghintay hanggang hindi ka na naihi. Hindi *laging* gagana ang *mga* technique na ito kaya't subukan sila sa iba't-ibang mga kombinasyon. At ipraktis sila sa bahay bago mo sila subukan sa ibang lugar (mas kaunti ang pressure sa iyo kaya mas magagawa mo ito, at sa bahay ay may mga pampalit kang kasuotan kung sakaling kailangan mong magpalit).

**Mag-relax:** Huwag mag-panic—mas mapapaihi ka kapag ikaw ay tense. Sa halip nito ay mag-focus sa pag-relax ng bahagi ng katawan malapit sa pelvic floor, halimbawa, sa mga abdominal muscle.

**Mag-concentrate:** Ituon mo ang iyong pansin sa ibang mga ginagawa ng katawan, tulad ng paghinga. Huminga nang 5 hanggang 10 beses, nang dahan-dahan at malalim. Isiping pinupunan at tinatanggalan mo ng hangin ang iyong mga bagà, at lumalaki at lumiliit ang iyong dibdib. Ang echersisyong ito ay maaaring humadlang sa mga maling mensahe ng pagiging ihing-ihì na ipinapadala ng iyong utak.

**Mabibilis na Contraction:** Pigilan ang iyong pelvic floor muscles nang mabilis at matindi, 5 hanggang 10 sunud-sunod na beses. Ang mabibilis na contraction ay nagpapadala ng signal sa bladder na mag-relax, at ang pagiging ihing-ihì ay madalas na mawawala. (Ang pahina 34 at 35 ay may mga tip upang malaman kung nasaan at kung paano makokontrola ang iyong pelvic floor muscles.)



**Mag-isip Tungkol sa Ibang Bagay:** Maglaro ng mental games upang itigil ang mga maling mensahe ng utak na nagsasabing ikaw ay ihing-ihì. Subukang sabihin ang mga buwan nang alphabetical order, i-spell ang mga pangalan ng mga kaibigan nang pabaliktad, o mag-add ng mga malalaking numero.

**Kausapin ang Iyong Sarili:** Dapat kang maniwala na kaya mo itong gawin. Sabihin sa iyong sarili na “Ako ang kumokontrola,” at “Malakas ang aking katawan. Kaya kong maghintay!” Tulad ng natutunan mo’y malakas na tool ang iyong will power.

**Dahan-dahan Lang:** Oras na hindi ka na masyadong ihing-ihì, maglakad nang normal—huwag tumakbo—patungo sa banyo, o subukang maghintay nang 10 karagdagang minuto o higit pa bago ka magpunta.

## Mind Over Bladder

Maaaring abutin ng 6 na linggo o higit pa bago mo masanay ang iyong bladder. Ito’y depende sa pagsisikap at determinasyon ng isang pasyente. Maaaring may mga setback, lalo na kapag may stress, kaya’t manatiling optimistic. Laging sabihin sa iyong sarili na kaya mo itong gawin—kapag positive ang iyong attitude, mas malamang na magagawa mo ito.

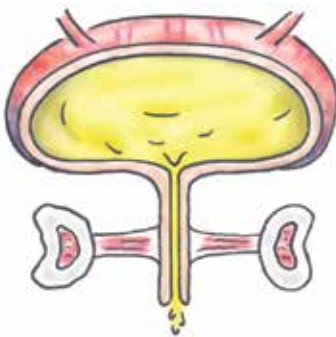
# I-exercise ang Iyong Pelvic Floor Muscles

Ang mga ehersisyong ito ay tinatawag ding “Kegels” (ipinangalan sa gynecologist na nagdibelop nito); pinalalakas nila ang pelvic floor muscles at tinutulungan ka nitong maghintay nang mas matagal bago ka umihi. Ang mahinang pelvic floor muscles ay maaaring magdulot ng OAB. Mabilis na pigilan ang mga muscle na ito nang ilang beses para mabawasan ang pagiging ihing-ihing at ang pagtagas ng ihi (dahil itinitigil nito ang mga mensahe mula sa utak na nagsasabi sa bladder na mag-contract).

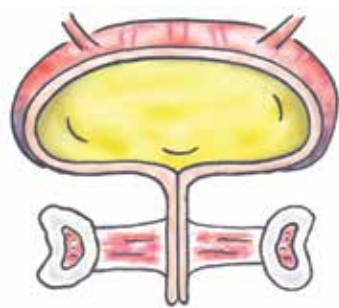
## Isang Mabuting Workout

Ang Kegel exercises ay nangangailangan ng kaunting konsentrasyon sa simula. Pero kapag mas madalas mo silang ginawa, mas nagiging madali silang gawin. Napapansin ng karamihan ng mga pasyente na ang kanilang mga sintomas ng OAB ay bumubuti sa loob ng isang buwan, pero ang buong epekto ng mas malakas na pelvic floor muscles ay mararanasan mo lamang makalipas ang ilang buwan.

- 1** **Upang mahanap ang iyong pelvic floor muscles, subukang itigil at simulan ang iyong pag-ihing sa kalagitnaan nito. Ang muscle na kumokontrola sa aksyon na ito ay ang iyong urinary sphincter, at ito ang bibigyan mo ng exercise. (Huwag regular na gawin ang Kegel exercises habang ikaw ay umihi dahil ito’y maaaring mauwi sa isang problemang tinatawag na dysfunctional voiding.)**
- 2** **Pigilan ang muscle na ito nang tatlong segundo, pagkatapos ay mag-relax nang tatlong segundo. Ulitin nang 10 beses. Gumawa ng isang set ng 10 pagpigil ng muscle sa tatlong iba’t-ibang mga posisyon—habang nakaupo, nakatayo, at nakahiga—para makontrola mo ang iyong pelvic floor muscles sa lahat ng mga posisyon. Kung ikaw ay napapagod, magpahinga nang kaunti at pagkatapos ay magpatuloy. Ang tatlong set ng 10 pagpigil ng muscle ay aabutin nang mga tatlong minuto.**
- 3** **Ulitin ang mga ehersisyong ito nang kahit man lamang dalawang beses bawat araw, araw-araw. Ang Kegels ay magagawa kahit anong oras: habang nagsesepilyo, nanonood ng TV, naghiihintay sa red light o kapag naghiihintay sa kahera, nagbabasa sa kama, at kahit na habang naglalakad. Pumili ng ilang mga aktibidad na ginagawa mo araw-araw at ipraktis ang Kegels sa mga panahong iyon. Gawing bahagi ng pang-araw-araw na gawain ang mga ehersisyong ito.**



Ang maninipis at mahihinang pelvic floor muscles ay maaaring magdulot ng pagtagas ng ihi.



Ang mas makakapal at mas malalakas na pelvic floor muscles pagkatapos ng tatlong buwan ng pag-ehersisyo. Nababawasan ang pagtagas ng ihi.

## Just Do It (Right)!

Ang pinakamadalas na pagkakamali ng karamihang tao kapag nag-aaral sila ng Kegel exercises ay ang pag-contract ng maling muscle. Kapag ito'y tamang ginawa, dapat relaxed ang lahat ng ibang mga muscle. Narito ang ilang mga tip kung paano i-exercise ang mga tamang muscle.

- **Siguraduhing hindi mo sabay na binabanat ang iyong abdominal muscles.** (Ang abdominal muscles ang nagtutulak sa ihi nang palabas sa halip na pigilan ito.) Habang pinipigilan mo ang iyong pelvic floor muscles, ilagay ang iyong kamay sa iyong tiyan upang malaman kung ito ay binabanat mo rin.
- **Kung ang bandáng itaas na bahagi ng iyong mga binti ay kumikilos habang ikaw ay nag-e-exercise, binabanat (squeeze) mo rin ang iyong mga hita.**
- **Gawin ang mga exercise na ito habang nakaupo sa harap ng salamin. Kung ang iyong katawan ay tumataas at bumababa habang ikaw ay nag-e-exercise, ibig sabihin ay kino-contract mo ang mga pisngi ng iyong puwit.**
- **Kung hindi ka humihinga habang ikaw ay nagke-Kegel, maaaring binabanat mo ang iyong chest muscles.**

## Tulong sa Kegels

Depende sa kung gaano kasamá ang iyong kondisyon, maaaring kailangan mo ng tulong upang matuto o magawa ang pelvic floor muscle exercises. Ang mga sumusunod na therapy ay maaaring isama sa Kegel exercises upang makatulong sa iyo.



**Biofeedback:** Kung hindi mo mahanap o makontrola ang iyong pelvic floor muscles, maaaring maglagay ng maliit na sensor sa iyong ari o rectum at sa ibabaw ng iyong tiyan. Kapag tama ang muscles na iyong binabanat, magbabago ang mga ilaw o graph sa isang computer screen at/o may tutunog na tono; ito'y magbibigay sa iyo ng feedback para malaman mo kung tama ang pag-exercise mo.

**Electrical stimulation:** Kung hindi mo pa nagagawang i-contract ang iyong pelvic floor muscles nang mag-isa, maaaring maglagay ng maliit na electrode sa iyong ari o rectum upang i-exercise ang mga muscle para sa iyo. Ang electrode ay naghahatid ng hindi masakit na low-grade electrical pulse na siyang nagbibigay ng stimulation sa iyong muscles upang sila'y mag-contract. Makakaramdam ka ng banayad na pagbanat sa iyong mga muscle. Pagkatapos ng ilang mga treatment ng electrical stimulation, mas mapapansin mo na kung paano pigilan ang iyong pelvic floor muscles at maaaring handa ka nang i-exercise sila nang mag-isa.

# Drug Therapy

Maraming mga gamot na available para makatulong gamutin ang OAB. Walang gamot na mainam para sa lahat, at ang bawat isang gamot ay may mga advantage at disadvantage. Makipagtulungan sa iyong medical provider upang malaman kung aling gamot ang pinakamainam sa iyo. Bagama't karaniwang binabawasan ng mga gamot ang mga sintomas ng OAB, walang tunay na cure para dito. Ang pagiging ihing-ihing, ang madalas na pag-ihing, at ang mga 'di-sinasadyang pagtagas ng ihi ay maaaring hindi lubos na mawawala. Gayunman, maaaring makatulong ang mga gamot sa OAB.

## Resetang Magbibigay-lunas

Maraming mga gamot na makakatulong bawasan ang madalas na pag-ihing at ang incontinence, at sa gayon ay maaaring mabawasan ang iyong pagpunta sa banyo at mabawasan ang iyong mga 'di-sinasadyang pagtagas ng ihi.

Tulad din ng karamihan ng mga gamot, maaaring may ilang mga 'di-kanais nais na side effects. **Ang iba't-ibang mga uri ng gamot sa OAB ay maaaring may iba't-iba ring side effects tulad ng:**

- **Tuyong bibig:** ito'y dahil mas kaunti ang production sa salivary glands. Patuloy na uminom ng inirerekomendang dami ng fluid: anim hanggang walong 8-ounce na baso bawat araw. Ang pagnguya ng chewing gum o pagsipsip sa ice chips o matigas na candy ay maaari ring makatulong.
- **Presyon ng dugo:** ang ilang mga pasyente ay maaaring makaranas ng pagtaas ng presyon, o kaya'y maaaring lumala ang presyon ng mga pasyenteng dati nang may mataas na presyon.
- **Constipation:** ito'y nangyayari dahil bumabagal ang pagdumi at ito'y napupuno.
- **Nanunuyong mata o malabong paningin:** ang eye drops ay makakatulong na mag-lubricate sa mga mata hanggang mabawasan mo ang iyong gamot. Kapag nagbago ang iyong paningin, sabihin ito sa iyong doktor.

**Ang ilang mga karagdagang side effects ay:**

- **Urinary retention:** Maaaring ma-relax ng gamot ang bladder at dahil dito'y maaaring hindi ka makakaihi nang husto (at parang puno ka pa rin ng ihi).



## Mga DAPAT at HUWAG DAPAT GAWIN Kapag Uminom ng Gamot

Narito ang ilang mga simpleng mga DAPAT at HUWAG DAPAT GAWIN kapag sinimulan mong uminom ng gamot.

### **DAPAT TAWAGAN**

**ng iyong doktor kung nakakaranas ka ng side effect.**

Kadalasan ay posibleng bawasan o tanggalin ang isang side effect kapag binago mo ang dosis ng iyong gamot o kapag na-treat ang mismong side effect. HUWAG itigil ang pag-inom ng iyong niresetang gamot nang hindi muna kinakausap ang iyong doktor tungkol sa anumang mga alalahanin.

### **DAPAT magtiyaga**

kung kailangan mo pang magsubok ng higit pa sa isang gamot o dosis upang malaman kung ano ang pinakamainam para sa iyo. Ito'y maaaring abutin nang ilang panahon, pero hindi maaaring madaliin ang trial period para sa bawat reseta, at naiiba ang epekto ng gamot sa iba't-ibang tao. Kaya kaunting TIYAGA lamang.

### **HUWAG**

**asahang magkaroon ng epekto kaagad ang drug therapy.** Sa ilang mga gamot ay maaaring makakita ka ng pagbuti ng iyong mga sintomas sa una o ikalawang linggo, pero maaaring abutin nang ilang linggo bago ka makakita ng pagkakaiba. TANDAAN na ang iyong OAB ay hindi nagsimula nang biglaan, kaya ang lunas para dito ay hindi rin magsisimula nang biglaan.

### **DAPAT IPAGPATULOY**

ang pagpraktis ng mga behavioral therapy na inirekomenda ng iyong doktor habang ikaw ay umiinom ng gamot: imonitor ang dami ng iyong kinakain at iniinom, magpraktis na i-train o sanayin muli ang iyong bladder, magpraktis ng Kegels, at irekord ang iyong progreso sa Bladder Trackers.

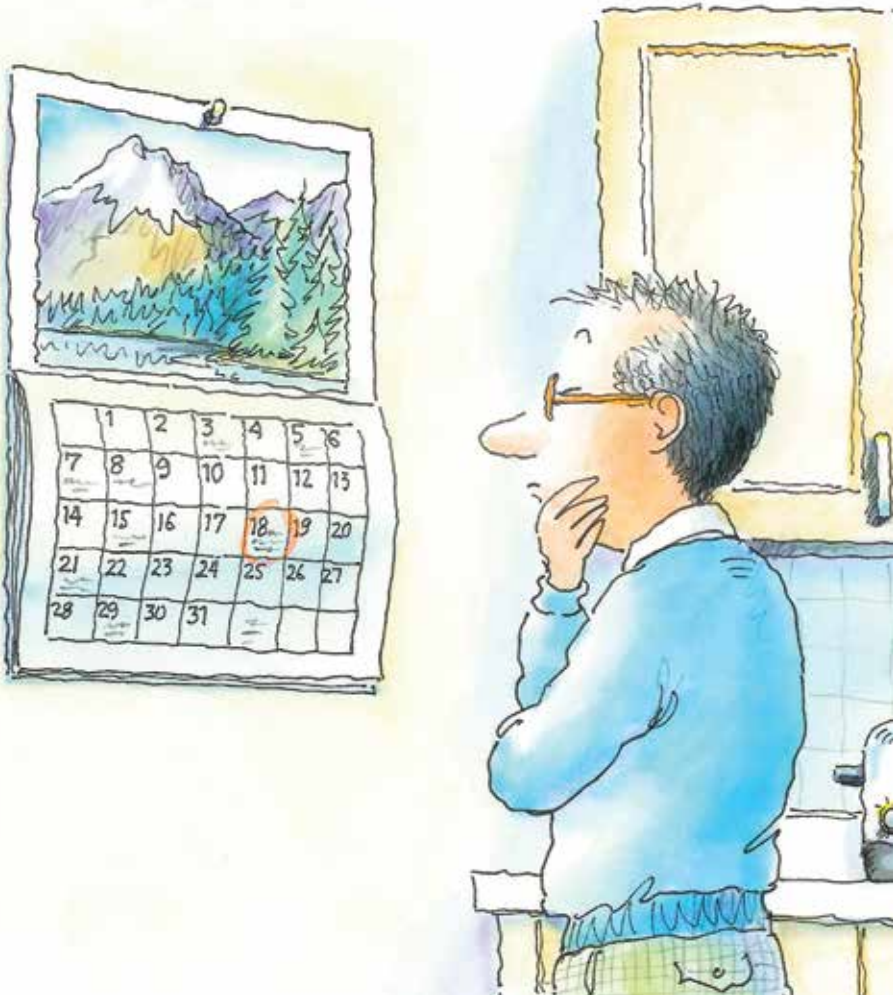


# Pag-track sa Iyong Progreso

## Calendar Checkpoints

Ngayong mayroon ka nang ginagawa para sa iyong mga sintomas, mainam na i-check sila sa pana-panahon upang malaman kung bumubuti ang iyong kondisyon. Pumili ng isang araw sa isang linggo o isang tanging petsa sa buwan at punan ang Bladder Tracker sa petsang iyon. Pagkumparahin ang iyong progreso para sa bawat linggo at buwan. Dalhin ang mga rekord na ito sa mga appointment mo sa doktor at ipakita ang mga resulta ng iyong progreso at anumang mga setback.

Gumawa ng maraming photocopy ng Bladder Tracker na nasa susunod na pahina bago mo ito punan para may magagamit kang ibang chart sa darating na panahon. (Ang ibabang bahagi ng chart ay shaded upang matandaan mo na inumin ang karamihan ng iyong fluids bago mag-6pm bawat araw.)



<b>TIME SPAN</b>	Ano ang iyong ininom at gaano karami?	Ilang beses ka nagpunta sa banyo?	Ilang beses mo kinailalang tumakbo sa banyo?	Ilarawan ang anumang aktibidad na itinigil mo dahil dito.	Ilang beses tumagas ang iyong ihi, at gaano karami?	Ano ang ginagawa mo nang tumagas ang iyong ihi?
<b>6AM-8AM</b>						
<b>8AM-10AM</b>						
<b>10AM-12PM</b>						
<b>12PM-2PM</b>						
<b>2PM-4PM</b>						
<b>4PM-6PM</b>						
<b>6PM-8PM</b>						
<b>8PM-10PM</b>						
<b>10PM-12AM</b>						
<b>12AM-2AM</b>						
<b>2AM-4AM</b>						
<b>4AM-6AM</b>						



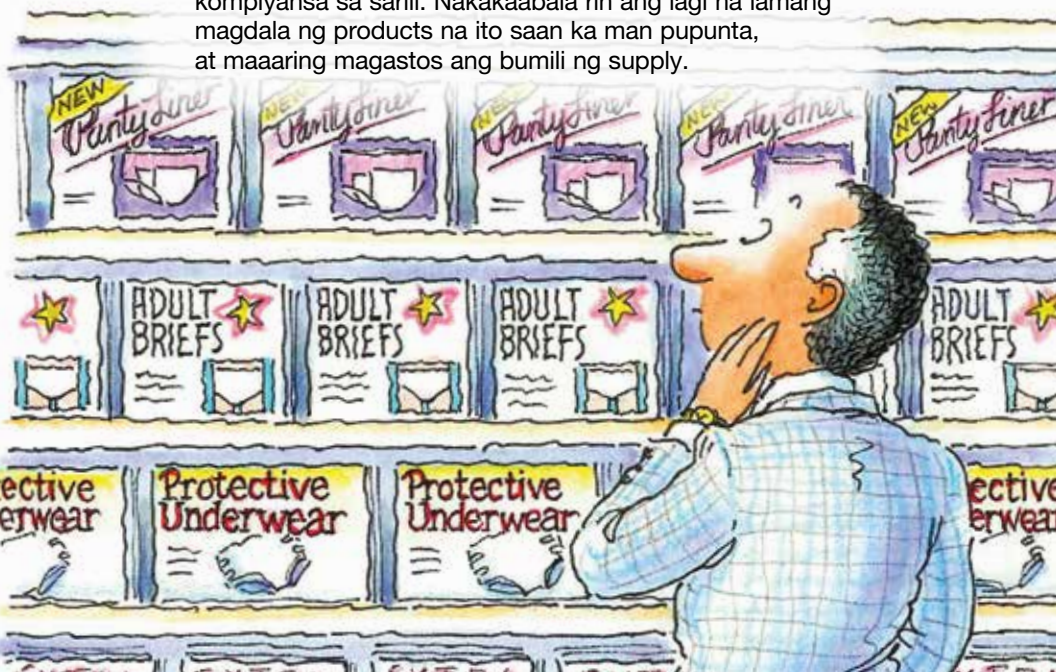
# Iba Pang mga Paraan Upang **Mapamahalaan** ang Iyong Bladder

Walang mabilis na therapy para dito. Maaari kang mabigyang-ginhawa gamit ang management strategies na nakalarawan sa ibaba hanggang gumana na ang iyong gamot at behavioral techniques. Ito rin ang mga opsyon kung sinubukan mo na ang therapy pero hindi nito nabigyang-lunas ang iyong OAB.

## Absorbent Products

Maaaring ma-absorb ng incontinence products ang ihi. Prinoprotektahan nito ang mga kasuotan, furniture, at bedding mula sa mga pagtagas ng ihi nang hindi ka mapahiya. Ang mga produktong available ay may light to heavy absorbency, at ang mga halimbawa nito ay **panty liners** at **pads** para sa mga babae at **guards** para sa mga lalaki (ang lahat ng mga ito ay may adhesive strip na idinidikit sa panty o briefs), **protective underwear** (mga produktong isinusuot tulad ng cloth underpants), **adult briefs**, at **bed pads** (maliliit na highly absorbent disposable sheets na inilalagay sa kama o sa furniture).

Ang absorbent products ay may pros and cons: tinutulungan nilang manatiling tuyo ang balat kaysa sa basâ, bagama't maaaring mayroon pa ring kaunting iritasyon sa balat, lalo na kung hindi madalas pinapalitan ang mga wet products. (Kailangan din magpalit nang madalas para hindi magkaroon ng amoy.) Makakatulong sa iyo ang incontinence products na magkaroon muli ng mas normal na lifestyle; gayunman, maaari pa ring manatili ang kawalan ng kompiyansa sa sarili. Nakakaabala rin ang lagi na lamang magdala ng products na ito saan ka man pupunta, at maaaring magastos ang bumili ng supply.



## Portable Toilets

Kung nahihirapan kang maglakad patungo sa banyo o hindi ka makakarating sa banyo sa hatinggabi, maglagay ng arinola o hand-held urinal malapit sa iyong kama o sa lugar na madaling puntahan sa araw. Mababawasan nito ang pagtagas ng ihi. Ang mga commode ay maaaring irenta o bilhin, at maaari silang ilagay sa likod ng screen sa iyong bahay para ito'y 'di-makikita at maging pribado.

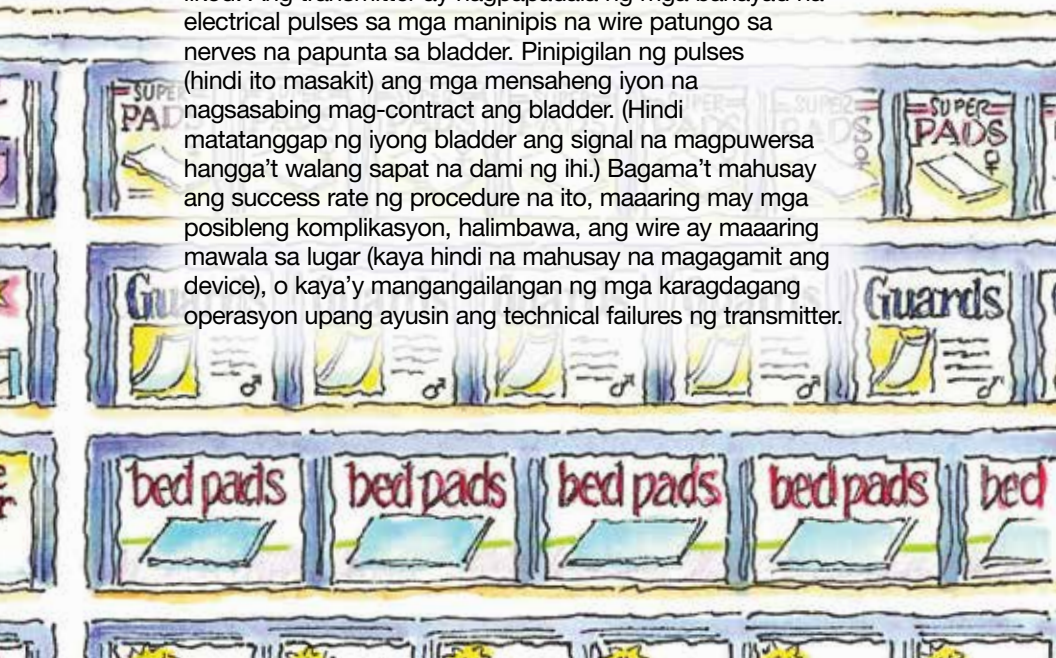


## External Catheter para sa mga Lalaki

Ito'y may sheath na parang condom na isinusuot sa ari ng lalaki. Pinahihintulutan nito ang ihi na mag-drain sa isang collection bag na nakakabit sa binti ng lalaki. Ang ihi ay itinatago doon hanggang ito'y maitatapon. Ang mga external catheter ay mainam kapag mahirap magpunta sa banyo nang madalas, tulad ng kapag nagbibiyaha. Kung hindi tama ang pagsuot dito o kung masyado itong matagal nakasuot, maaaring magkaroon ng singaw sa balat o maaaring mabawasan ang blood supply.

## Operasyon

Hindi inirerekomenda ng mga doktor ang operasyon hanggat hindi nasusubukan ang lahat ng ibang bladder treatment at patuloy pa rin ang mga malubhang sintomas ng OAB. Sa isang uri ng operasyon, naglalagay ng isang maliit na transmitter sa ilalim ng balat sa bandang ibabang bahagi ng likod. Ang transmitter ay nagpapadala ng mga banayad na electrical pulses sa mga maninipis na wire patungo sa nerves na papunta sa bladder. Pinipigilan ng pulses (hindi ito masakit) ang mga mensaheng iyon na nagsasabing mag-contract ang bladder. (Hindi matatanggap ng iyong bladder ang signal na magpuwersa hangga't walang sapat na dami ng ihi.) Bagama't mahusay ang success rate ng procedure na ito, maaaring may mga posibleng komplikasyon, halimbawa, ang wire ay maaaring mawala sa lugar (kaya hindi na mahusay na magagamit ang device), o kaya'y mangangailangan ng mga karagdagan operasyon upang ayusin ang technical failures ng transmitter.



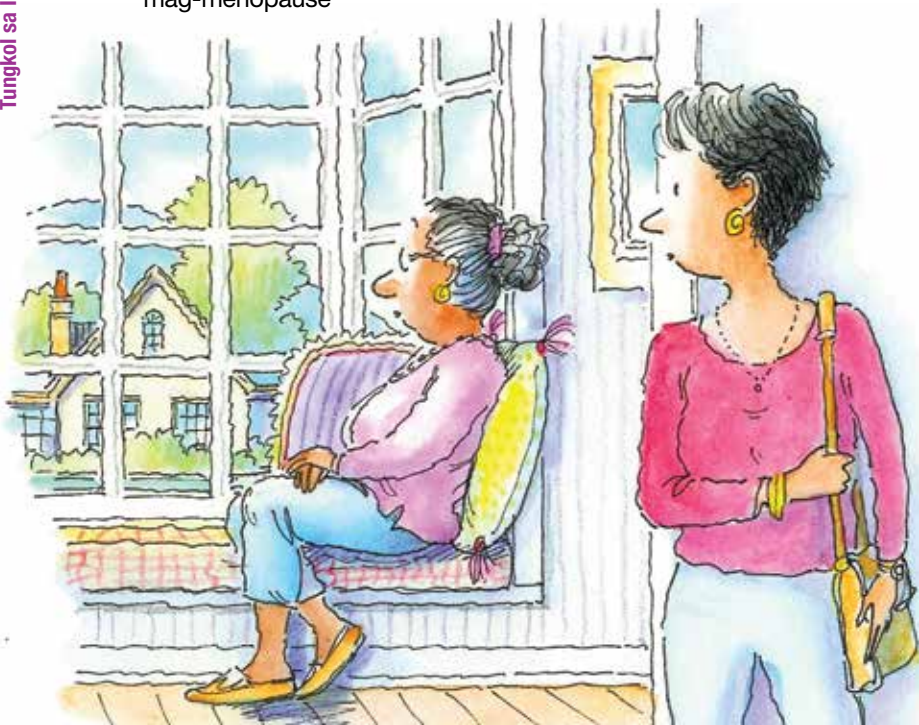
# Pangangalaga sa Isang Taong may OAB

Kapag hindi ikaw ang taong may OAB, at ito'y isang kapamilya o taong inaalagaan mo, ano ang gagawin mo sa ganitong sitwasyon? Narito ang ilang mga mungkahi para sa ilan sa mga hamon na maaaring harapin mo.

## Mga Palatandaan Nito

Kung ang suspetsa mo na ang taong inaalagaan mo ay biglang naiihi, madalas na naiihi, o tumatagas ang kanyang ihi, narito ang ilang mga kilos o mga palatandaang maaari mong mapansin:

- biglang pagbawas sa ginagawa niyang aktibidad o pakikihalubilo sa iba
- ayaw niya umalis ng bahay nang mahigit sa isa o dalawang oras na magkasunod
- may amoy ng ihi sa bahay o sa kanyang mga kasuotan
- tumatakbo siya kaagad sa banyo oras na dumating siya sa isang destinasyon
- nagsusuot siya ng mga kasuotan kung saan hindi halata ang tumatagas na ihi, tulad ng mga pantalong maluluwang, mahahabang sweater, o kaya'y nagsusuot ng coat sa loob ng bahay
- bumibili siya ng feminine hygiene pads pagkatapos mag-menopause



# Madamdaming Pakikipag-usap

Maaaring mahirap pag-usapan ang OAB sa isang tao kung inaakala mong itinatago niya ang mga sintomas nito. Maaaring isipin mong masyadong personal ito o hindi mo gustong makialam. Ang taong iyong pinangangalagaan ay maaaring nahihiya at ayaw niya ito pag-usapan. Pero tandaan mo na ang taong ito ay maaaring hindi magpagamot kung hindi ka magsasalita, at ang OAB ay maaaring lubos na makaapekto sa kanyang pangkatawawan at emosyonal na kalusugan. Ang pinakamahalagang hakbang ay ang tulongan ang isang taong magpunta sa doktor. Narito ang ilang mga maaaring maging reaksyon ng mga tao kapag binanggit mo ito, at narito ang ilang mga maaari mong sabihin.

**Kahihiyan o Pagkapahiya:** Para sa karamihan ng mga tao, iniuugnay nila ang 'di-sinasadyang pag-ihi sa pagiging bata. Maaaring isipin ng mga taong may OAB na iisipin ng iba na para silang bata o wala silang personal hygiene. **Hayaan ang taong inaalagaan mo na malaman na ang OAB ay isang medikal na kondisyon at may mga therapy para dito. Kapag pinag-usapan mo ito nang madamdamin at bilang isang medikal na problema sa halip na isang bagay na ikahihiya niya, mapapag-usapan niyo ito nang mabuti. Mainam din ang ipakita ang aklat na ito o mga bahagi nito na sa palagay mo'y talagang makakatulong.**



**Depression o takot:** Maaaring mag-aalala ang mga tao na ang OAB ay katapusan na ng kanilang mabuting buhay at ito na ang simula ng kanilang pagiging dependent (o pabigat) sa iba para sila'y maalagaan. Maaring natatakot sila na lalalâ ang kanilang kondisyon. **Ilarawan mo na naapektohan ng OAB ang adults na iba't-iba ang edad, at na normal lamang ang mga emosyon na kanilang nararamdaman. Gayunman, ang OAB ay hindi isang normal na kondisyon at maraming maimumungkahing treatment ang mga doktor maliban sa operasyon.**

**Galit o Mainisin:** Kapag ang mga pasyente ay may OAB, maaari silang madaling mainis dahil sa palagiang abala, kahirapan, at anxiety na dulot ng OAB. Maaaring maramdaman ng mga taong may OAB na wala na silang kontrol at na itinakwil na sila ng kanilang mga katawan. **Sabihin sa kanila na nauunawaan mo ang kanilang kahirapan at alalahanin. Bigyan sila ng pag-asa, at sabihing maaaring lubos na mapabuti ng therapy ang kanilang mga sintomas.**

**Ayaw Tanggapin ang Sitwasyon, o Tinututulan Ito:** Maaaring magbiro ang ilang tao tungkol sa kanilang mga sintomas ng OAB, o maaaring binabale-wala nila ito. (Para sa mga babaeng dating nagsusuot ng sanitary napkin para sa menstruation, OK lang sa kanila ang isuot ang mga ito para sa tumatagas na ihi.). Maaari namang hindi tinatanggap ng iba ang kanilang kondisyon dahil ayaw nilang madiagnos ng medikal na problemang kinatatakutan nila. (Kadalasang nag-aalala ang mga lalaki na ang kanilang mga sintomas ay dulot ng prostate cancer.) **Maaari pa lalong tumutol ang isang tao kapag hindi niya tinatanggap ang sitwasyon. Marahang ibahagi ang iyong alalahanin (at ang aklat na ito) kapag kayong dalawa lamang ang magkasama, at siguraduhing nararamdaman ng tao na siya'y iingagalang at hindi pinipintasan.**

# Nasa Ilang Lugar

## Ang Epekto ng Caregiving sa Iyo

Kung mayroon kang taong inaalagaan at siya'y may OAB, ikaw at ang ibang tao sa bahay ay maaaring makaranas din ng emosyonal na kahirapan. Maaaring mag-alala ka tungkol sa kondisyon ng pasyente, o minsan ay maaaring galit ka sa sitwasyon, sa taong may OAB, o pati na sa iyong sarili. Ang galit ay karaniwang nagmumula sa pagkabigo, at ito'y maaaring magdibelop kapag nararamdaman ng mga tao na hindi talaga sila makatulong, hindi nila makaya ang sitwasyon, wala silang magagawa, o natatakot sila dahil hindi nila nalalaman kung ano ang mangyayari. Maaari ka ring maging lubos na malungkot kung ang taong may OAB ay isang kapamilya at hindi na niya kayang mapamahalaan ang kanyang basic bodily functions. Kung siya ay asawa o magulang mo na laging tumutulong sa iyo sa nakaraan, maaaring maging lubos na stressful kung nagbago ang sitwasyon at ikaw na ang tumutulong sa kanya.

Maaari ka ring mapagod sa pangangalaga para sa isang taong may OAB, lalo na kung ikaw ay may edad na rin. Kabilang sa mga pang-araw-araw na gagawin ang pagtulong sa pasyente sa pag-ihi, pagpalit ng incontinence products, at pagbuhat at pagpalit ng posisyon ng pasyente (kung siya'y bedridden) upang hindi mag-breakdown ang kanyang balat. Ang iyong tulong ay kakailanganin sa araw at gabi kaya maaaring putol-putol ang iyong pagtulong. Kapag hindi nakapamahinga nang husto ang mga caregiver, sila'y maaaring sobrang mapagod, makaranas ng burned out, o maghinanakit. Ayon sa mga pag-aaral, humihina ang immune system kapag may matagalang stress kaya siguraduhing alagaan ang iyong sarili; kung hindi ay maaari ka ring magkasakit.

## No Hard Feelings

Maaari mong bawasan ang iyong stress kapag sinabi mo ang iyong feelings (o nadaramá) sa isang kaibigang nagbibigay-suporta o sa isang propesyonal. (Ang ibang taong kasama mo sa bahay ay karaniwang masyadong malapit sa nangyayari kaya hindi sila makapagbibigay ng perspective na talagang kinakailangan.) Humingi ng tulong. Maaaring makakuha ka ng mga solusyon na hindi mo naisip kapag ito'y pinag-usapan mo lamang. Kahit na hindi magbabago ang iyong sitwasyon, karaniwang magbabago ang iyong morale. Pero kung hindi mo papansinin ang mga problema, o kung hindi mo tinatanggap na naroroon sila, mananatili ang mga ito.

Natural lamang ang mabahala tungkol sa ilang mga bagay na may kinalaman sa pangangalaga. Maaaring matakot ka na halimbawa'y hindi mo makakayang tulungan ang iyong kapamilya sa mga personal na bagay tulad ng pag-ihi o paglagay at pagtanggap ng adult diapers. Pero sa katotohanan ay masasanay ka rin sa ganitong uri ng pangangalaga; tandaan na nasanay ka rin sa ibang challenges sa iyong buhay.



## Ang Pakikipag-usap sa Medical Providers

45

Maaari mong kausapin ang mga doktor at nars tuwing ikaw ay may mga katanungan tungkol sa therapy o kailangan mo ng payô tungkol sa anumang aspeto ng pangangalaga sa bahay. Kakailanganin nila ang pahintulot ng pasyente upang ibahagi ang impormasyon sa iyo, pero madalas na kasali ang isang caregiver sa treatment plan. Sa katotohanan, pinakamainam na nagagawa ang therapy ng isang tao kapag lumahok ang kanyang caregiver. Ikaw ay hindi lamang tagapagtaguyod ng pasyente (tumutulong kang magtanong at nalalaman mo ang mga magagawang treatment), pero bahagi ka rin ng support team. Kung ang taong may OAB ay nahihirapang sumunod sa kanyang treatment plan (mga restriksyon sa pagkain, pelvic floor muscle exercises, o nakaiskedyul na programa ng pag-ihi), ang caregiver ang kadalasang siyang nakikipag-usap sa medikal na tauhan upang ireport ito. Pero siguraduhing panatiliing may dignidad pa rin ang tao. At maliban na lamang kung hindi na gaanong nakakapagdesisyon ang pasyente dahil humihina na ang kanyang utak, hayaan siyang magdesisyon tungkol sa kanyang pangangalaga.

# Paano Gagawing Mas Madali ang Pag-ihi

Ang mga tip na ito ay makakatulong sa mga taong inaalagaan mo na tulungan ang kanilang sarili, at nakakatulong ito sa kanila na mintinahin ang kanilang continence.

- Siguraduhing madaling tanggalin ang kasuotan. (Iwasan ang mga kasuotang may zipper at butones sa baywang.
- Dapat walang nakasagabal sa daanan patungo sa toilet, at dapat sapat na naiilawan ito para makapunta ng toilet sa gabi.
- Kung ang toilet ay mahirap puntahan o kung ang iyong kapamilya ay hindi gaanong nakakalakad o mahina ang kanyang balance, mainam ang maglagay sa tabi ng kama ng arinola, bedpan, o hand-held urinal.
- Maglagay ng bathroom equipment (tulad ng mga hawakan at raised toilet seat) na makakatulong sa pasyente na umupo at tumayo nang mas madali.



## OAB sa mga Nursing Home

Kung ang taong iyong inaalagaan ay dapat ilipat sa isang nursing home, kakailanganin niya ang iyong tulong. Minsan, ang mga taong nakakapamahala sa kanilang mga sintomas gamit ang therapy ay lumalala kapag ipinasok sila sa nursing home. Ito'y maaring dahil hindi nila kilala ang paligid, o dahil ang mga tauhan ay malayo sa kanila kapag sila'y ihing-ihi.

Patuloy na hikayatin ang iyong minamahal sa buhay na magpraktis ng Kegel exercises, ng kanyang bladder retraining program, at mabililis na contractions upang bawasan ang pagiging ihing-ihi para makapaghintay siya sa tauhang tutulong sa kanyang pag-ihi. Kapag tinulungan mo siyang pamahalaan ang kanyang OAB, ang naninirahan sa nursing home ay maaaring makaramdam na siya'y mas may nagagawa para sa kanyang OAB at na tinutulungan niya ang kanyang sarili na bumuti.

## Ano Ang Maaaring Mabuting Mangyari sa Ganitong Sitwasyon

Maraming challenges kapag inaalagaan ang isang taong may OAB, pero ito rin ay nagbibigay ng mga oportunidad. Habang inaalok mo ang iyong serbisyo, suporta, at pagmamalasakit, maaaring magkaroon kayong dalawa ng iyong inaalagan ng mas malalim na relasyon, bagong lakas, at maaari ninyong mas makilala ang inyong sarili. Upang tulungan kang manatiling positive, hanapin sa lahat ng mga sitwasyon ang potensyal na ikaw ay magiging mas mabuting tao.

# Steady Lang!

Ngayong mas marami kang nalalaman tungkol sa OAB at sa treatment nito, mahusay ang iyong chances na mapapamahalaan mo ang nakakaabalang kondisyon na ito. Makipagtulungan sa iyong mga doktor at nars, maglaan ng panahon at tiyaga sa iyong therapy, at maniwala ka na bubuti ang iyong kondisyon. Kapag sinunod mo ang mga hakbang na ito, mapapamahalaan mo ang iyong mga sintomas!

## Talaan Para sa Iyo

Dito mo maisusulat ang iyong mga naiisip at ang mga maaaring gusto mong itanong sa iyong medical provider.

### Bago Magpunta sa Iyong Appointment

Ito ang mga sintomas na aking nararanasan:

- Pagiging ihing-ihing
- Madalas umihi
- Di-sinasadyang naiihi
- Nocturia

Dahil sa mga sintomas na ito ay nagkakaroon ako ng mga sumusunod na problema sa aking pang-araw-araw na rutina:

---

---

---

---

Ito ang mga gamot na aking iniinom; kasama rito ang mga de-reseta at hindi de-resetang gamot, vitamins, at herbal supplements:

---

---

---

---

---

---



## Habang Ikaw Ay Nasa Iyong Appointment

Ano ang maaaring mga dahilan para sa aking mga sintomas?

---

---

---

Ano ang mga treatment na magagawa?

---

---

---

Ano ang inirerekomenda mo para sa akin?

---

---

---

Ano ang pros and cons ng treatment na ito?

---

---

---

Anong uri ng mga resulta ang maaari kong maasahan mula sa treatment na ito?

---

---

---

Gaano katagal bago ako makakita ng mga resulta?

---

---

---

## Iba Pang mga Katanungan o Notes

---

---

---

---