



# Pamamahala sa Pantog (Bladder)

Para sa karamihang namumuhay na may spinal cord injury, mahalagang gumawa ng mabuting plano para sa pamamahala ng pantog (bladder) para manatiling malaya mula sa mga impeksyon, maprotektahan ang urinary system organs mula sa mula sa pagkapagod o pinsala, iwasan ang mga aksidente at mapanatili ang mabuting kalidad ng buhay. Ang pagkakaroon ng kombinasyon ng maingat na hygiene, pamamahala sa mga likido, at isang sistema sa pagtatanggal ng laman ng pantog na mabisa, ligtas at tugma sa uri ng pamumuhay mo at ang antas ng paggana nito.



## TANONG: Bakit nakaka-apekto ang SCI sa kalusugan ng pantog (bladder)?

Tulad ng iba't ibang epekto ng spinal cord injury sa bawat indibiduwal, ang mga epekto ng paralysis sa urinary system ay magkakaiba rin. Pagkatapos na maparalisa, ang komunidad sa pagitan ng mga muscle ng pantog at ng utak ay maaaring maapektuhan sa iba't ibang mga paraan na nagdudulot ng iba't ibang mga epekto. Kung walang wastong pagpapadala ng mensahe, ang ihi mua sa punong-puno nang pantog o iyong hindi gumagana nang maayos ay maaaring bumalik sa bato at mapinsala ito, isang kondisyon na tinatawag na reflux, samakatuwid ay mapapataas ang panganib ng di wastong paggana ng bato.

## TANONG: Ang lahat ba ay may parehong uri ng pamamahala sa pantog (bladder)?

Walang tiyak na "pinakamabuting" paraan para mapamahalaan ang paggana ng pantog makalipas mapinsala ang spinal cord dahil ito sa batay sa indibiduwal at kanilang mga bukod-

tanging pangangailangan. Ang mga epekto ng paralysis sa urinary system ay magkakaiba at madalas na nauugnay sa antas at uri ng pinsala. Ang bawat indibiduwal ay dapat makiisa sa kaniyang health care team para makapag-develop ng isang mabisang plano ay magbabalangkas sa mga detalye ng pinsala, ang antas ng kakayahan sa pagkilos o paggana, ang uri ng pamumuhay at mga aktibidad, at grado at kakayahan ng nagbibigay suporta na pangangalaga.

**Mga dapat isaalang-alang sa pagde-develop ng iyong plano sa pamamahala sa pantog (bladder management plan):**

- Paano mo mapapasimple ang iyong pamamahala sa pantog hangga't maaari?
- Paano mo mapapatuloy ang paggamit ng catheter kapag wala sa bahay?
- Ano ang kailangan mo para matiyak na kakaunti lang ang panganib ng kontaminasyon hangga't maaari?
- Paano mo maaayos ang iyong schedule o mga aktibidad kung kailangan mo parating alisin ang laman ng iyong pantog (bladder)?
- Ano ang uri ng catheterization na dapat mong ikonsidera?

**TANONG: Ano ang neurogenic bladder, spastic at flaccid bladder?**

Ang neurogenic bladder ay isang katawagan na sakop ang lahat para ilarawan ang mga komplikasyon sa pag-isip sanhi ng paralysis. Ang dalawang epekto ng spinal trauma sa neurogenic bladder ay ang spastic bladder at flaccid bladder. Sa spastic bladder, naalis ang laman ng pantog ng wala babala at hindi nakokontrol. Tinatawag rin ito na reflex bladder o hyperactive bladder, ang spastic bladder ay pinakakaraniwang sa mga pinsala sa T12 o higit pa. Salungat naman dito, ang flaccid bladder ay kapag ang reflex ng mga muscle ng bladder ay mabagal o wala, kaya't hindi mo nararamdaman na puno na ang pantog mo. Tinatawag rin na non-reflex o floppy bladder, ang flaccid bladder ay nagpapataas sa posibilidad na magkaroon ng bladder distension at impeksyon at karaniwang nangyayari sa mga pinsalang mas mababa sa T12.

**TANONG: May iba't iba bang kailangan ikonsidera para sa mga lalaki kumpara sa mga babae?**

Ang ihi ay dumadaan sa pantog sa pamamagitan ng urethra ng papalabas sa iyong katawan. Sa mga kababaihan, ang urethra ay nasa itaas lang ng ari ng babae (vagina), at ang lugar na ito ay ginagawang mas mahirap para sa mga babae na may limitadong kakayahan na kumilos na mapanatiling malinis ang lugar sa palibot ng catheter. Ang surgical opsyon na tinatawag na Mitrofanoff procedure ay maaaring mapakinabangan ng mga babae dahil ito ay bumubuo sa bagong daanan para sa ihi gamit ang appendix o bowel para magawa ang catheterization na dumadaan sa abdomen. Dahil ang urethra ng mga lalaki ay sa ari (penis), ang reflex voiding

option ay magagamit para mapiga ang punog pantog (bladder) sa isang panlabas na condom catheter. Ang mga catheter na ito ay sinusuot na parang condom sa ari ng lalaki (penis) at nakakonekta sa isang tubo at collection bag. Walang mabisang panlabas na collecting device para sa mga kababaihan. Ang indwelling catheter (Foley at suprapubic catheter) ay magagamit ng mga babae at lalaki.

### **TANONG: Ano ang mga klase ng catheter na ginagamit sa pamamahala ng bladder?**

Maraming iba't ibang mga uri ng catheter na available kasama na ang mga single-use na catheter at lubricated na catheter (minsan ay tinatawag na hydrophilic catheter) para matugunan ang mga indibiduwal na kakayahan at pangangailangan. Ang tatlong pinakakaraniwang mga paraan ng pagtatanggal ng laman ng pantog ay gamit ang intermittent catheterization (IC), isang indwelling (nasa loob) na catheter (suprapubic o Foley) at isang panlabas na condom catheter para sa mga lalaki. Ang karamihan sa mga spinal cord injury ay nagsisimula sa paggamit ng intermittent catheterization na kinabibilangan ng pagpasok ng catheter sa urethra para maalis ang laman ng bladder sa regular na schedule (karaniwang tuwing 4 hanggang 6 na oras o humigit kumulang) at tapos ay inaalís ito. Ang indwelling o Foley catheter ay nananatiling nakakabit sa urethra para patuloy na maalis ang ihi na kinokolekta ang ihi sa isang external na bag. Sa mga lalaki, ang mga external Texas catheter s o condom catheters ay isang opsyon, kasama ng external na koleksyon na pamamaraan tulad ng isang leg bag.

### **TANONG: Ano ang ilang mga opsyon at paano mo mapipili kung alin ang pinakamainam sa iyo?**

Ang karamihan ay sumusubok ng iba't ibang mga pamamaraan para makahanap ng paraan na mainam depende sa kanilang antas ng pinsala at isang spastic o flaccid bladder. Kapag kinokonsidera ang iyong mga opsyon, mag-isip ng plano na madaling gamitin, kombenyente, hindi nahahalata, at ang iyong psychological na kapakanan at pati na rin ang mas mababang panganib na magkaroon ng mga impeksyon, komplikasyon, at mga aksidente sa bladder. Dagdag sa mga paraan ng catheterization na nabanggit sa itaas, maraming mga alternatibo sa pag-oopera na kinabibilangan ng Mitrofanoff procedure (gumagawa ng bagong daanan para sa ihi gamit ang appendix o bowel), bladder augmentation (gumagamit ng tissue mula sa mga intestine para malaki ang kakayahang magdala ng pantog(bladder), urostomy (gumagawa ng butas sa pamamagitan ng pag-opera para maalis ang ihi patungo sa isang plastic na pouch), at sphincterotomy (kahinaan ng bladder neck at sphincter muscle para mapahintulutan ang mas madaling pagdaloy palabas ng ihi).

### **TANONG: Paano mo nalalaman kung mayroon kang urinary tract infection (UTI) at ano ang pinakamainam na dapat gawin para magamot ito?**

Kahit na may regular na programa para sa pamamahala ng pantog (bladder) at mabuting mga pamamaraan sa pag-iiwas, mayroon pa rin panganib na magkaroon ng urinary tract infection (UTI). Ang ilang mga sintomas ng UTI ay malabo ang kulay, may amoy, lagnat, panginginig, sakit ng ulo, mas madalas na mga spasm, mahapdi kapag umiihi at autonomic dysreflexia

(AD). Para makilalang may sakit na UTI, ang iyong healthcare provider ay magkokolekta ng ihi para sa isang urinalysis at culture. Ang culture ay dapat gawin para makilala ang pinakamainam na antibiotic para sa iyong kaso at sa gayon ay mapapababa ang paglaban ng antibiotic. Dahil karaniwang magkaroon ng bacteria na dumami sa iyong pantog (bladder) kapag gumamit ka ng catheter, ang mga antibiotic ay hindi inirekumeda maliban na lang kung may lagnat ka o may mga sintomas na nagpapahirap sa iyong kumilos para gawin ang mga normal na aktibidad. Ang patuloy na medikal na pangangalaga at regular na mga check-up na may kumpletong eksaminasyon ng UT ay mahalaga para sa sinumang may SCI.

Mga Pinagkukuhanan ng Impormasyon: Craig Hospital, Model Systems Knowledge Translation Center, Christopher & Dana Reeve Foundation bladder management booklet

### **Gusto mong may makausap?**

Ang aming Information Specialist ay available na sagutin ang iyong mga tanong. Tumawag ng toll-free 1-800-539-7309 Lunes hanggang Biyernes, 9 am-8 pm EST. Mag-schedule ng tawag o magtanong online sa <https://www.christopherreeve.org/tl/get-support/ask-us-anything/form>

Ang impormasyong nilalaman ng mensaheng ito ay ipinapakita para sa layunin ng pagtuturo at pagbibigay impormasyon sa iyo tungkol sa paralysis at mga epekto nito. Walang anumang nilalaman sa mensaheng ito ay dapat pakahulugan ni hindi nilalayan na gamitin bilang medikal na diagnosis o paggagamot. Hindi ito dapat pumalit sa payo ng iyong doktor o iba pang kuwalipikadong health care provider. Kung mayroon kang mga tanong na may kaugnayan sa pangangalaga ng kalusugan, mangyaring tawagan o magpatingin sa iyong doktor o iba pang kuwalipikadong health care provider kaagad. Parating magpakonsulta sa iyong doktor o iba pang kuwalipikadong health care provider bago magsimula ng bagong treatment, diet o fitness program. Hindi mo kailanman dapat di pansinin o patagalin ang mga ito dahil sa isang bagay na nabasa mo sa mensaheng ito.

Ang publikasyon na ito ay sinusuportahan ng Administration for Community Living (ACL), U.S. Department of Health and Human Services (HHS) bilang bahagi ng pinansiyal na tulong na may total na \$8,700,000 na may 100 porsiyentong pagpopondo ng ACL/HHS. Ang mga nilalaman ay iyong mula sa (mga) may akda at hindi nangangahulugan na opisyal itong mga pananaw, ni hindi pag-endorso, ng ACL/HHS, o ng Gobyerno ng Estados Unidos.