

Ko te ngoikoretanga tōngā i ngā tāne, he mate puta noa. He 22% pea o ngā tāne ka pāngia e te ngoikoretanga tōngāmimi i tētahi wā o te ora, heoi, he maha tonu ngā tāne kāore e kimi āwhina i tētahi kaitiaki hauora ngaio, ka kawē wahangū ai i te mate.

Hua ana i te ngoikoretanga tōngāmimi te whakamā me te ngākau pāhi, kei te tirohia noa hoki hei mate o ngā wahine. Ko te rongopai, ka taea pea te ngoikoretanga tōngāmimi te maimoa mā ngā korikori māmā o te pūtake o te papatoiake, mā te rongoā, mā te kokoti rānei.

E whā ngā momo mīmimi e kitea noatia ana i ngā tāne:

Te mīmimi pēhi tōngāmimi - ka heipū ina mīmimi te tangata i a ia te tihe, te maremare, te hiki taumaha, te kata, te korikori rānei. Ko te tino take e hua ai tēnei ko te ngoikoretanga o ngā uaua o te pūtake papatoiake nāna te mahi pupuri i te mimi. Ka ngoikore ēnei uaua i ngā raru repeure, i te kōreke mau tonu, i te tino mōmona rānei.

Te mīmimi kōpana - ka pono ina puta ohorere te kaha hiahia ki te mimi, ina timu te tōngāmimi ahakoa kāore tātou e pīrangī. Hua ana tēnei i ngā tāne i te whara ioio, whara uaua rānei, i ngā raru repeure, te kōreke mau tonu rānei, otiia ka kino haere i te koroheketanga.

Te mīmimi takirua - he huinga o ngā momo mīmimi e rua, arā, te 'pēhi' me te 'kōpana'.

Te mīmimi whakatōe - ka heipū ina kāore e taea e tētahi tōna tōngāmimi te ringi rawa, nā wai ka turuturu. Kei roto i ngā tohumate ko te turuturu aua o te mimi ko te take pea ko ngā uaua tōngāmimi ngoikore, ko tētahi puru i te taiawa mimi nā te pupuhi o te repeure, nā te kōreke rānei

Haere ki tō kaitiaki hauora ngaio

Mēnā kei te pā ki a koe te ngoikoretanga tōngāmimi, ko te hīpae tuatahi māu ko te haere ki tō kaitiaki hauora ngaio, arā, tō tākuta, kaimiri uaua (physiotherapist), kēmihi, nēhi mīmimi rānei. Ka taea te ngoikoretanga tōngāmimi te maimoa, te rongoā, te whakaora rānei. Ka āhei tō kaitiaki hauora ngaio te tiroiro he aha te pūtake o te mate, te tūtohu hoki i tētahi mahere maimoa tōtika.

He uaua tonu te mōhio me pēhea ō tohumate e whakaahuatia, nō reira ēnei pātai hei ui tonu ki a koe anō, e āwhina pea ina kōrero koe ki tō kaitiaki hauora ngaio:

- Me whāwhai rawa ahau te haere ki te mimi?
- He rite tonu rānei tāku haere ki te mimi?
- Me maranga rānei ahau i te pō ki te mimi?
- He rerenga mimi haukotī rānei tōku?
- Kāore au e pai, ka mamae, ka wera tonu rānei tāku mimi?

- Ka turu mimi rānei ahau ina korikori ana, ina hiki mea ana?
- Ka turu mimi ahau i ētahi wā ina tū ahau ki runga?
- Ka turu mimitonu ahau i muri tata o te haerenga ki te mimi?

Kei whakarite ka wareware

Āta tiro tirohia ō mateā ia toru marama pea. Hei raro pea tēnei i tō kaitiaki hauora ngaio, ka anga rānei koe ki te tuhi kōrero ki tō rātaka kia kite mehemea kua rerekē te nui me te auau o ngā wā ngoikoretanga tōngāmimi. Ka kite koe kei te pai haere, ka āhei pea koe te huri ki tētahi hua mimiti iti ake, ka kite rānei hei ētahi wā pū e hiahiatia ai te tiakitanga. Mā te tuhi pūrongo ka āhei koe te tiro tiro he pēhea te haere, me te mōhio ki ngā kakenga matua.

Me aha tonu ahau mō nāianei?

Ētahi Tohuaki Tōngāmimi Hauora

Ka āhei koe te āwhina i tō tōngāmimi ia rā. Mā te whai i ēnei tohuaki e āhei koe te tiaki i tō tōngāmimi kei māngeongo kei ngoikore rānei ngā uaua ka pupuri i te mimi.

- Inumia kia 6 to 8 ngā karāhe wai ia rā.
- Whakaititia ngā inu e māngeongo ai tō tōngāmimi, pērā i te kawhe, ngā unu reka me te waipiro.
- Ata ringihia tō tōngāmimi kia pau katoa te mimi.
- Kia nui te muka i tō kai kei kōreke koe.
- Kia kaha te whakangaro i te mōmona nui rawa. Nui atu te pēhanga tāpiri ki ngā uaua o te pūtake papatoiake nā te mōmona nui ake.

Ngā Korikori o te Pūtake o te Papatoiake mō ngā Tāne

Āe, he pūtake papatoiake anō tō te tāne!

Kāore te nuinga o ngā tāne e mōhio he pūtake papatoiake tō rātou. Ka āwhina ngā uaua o te pūtake papatoiake i a koe ki te whakahaere i tō tōngāmimi me ō whēkau. Ka āwhina hoki i te mahi tōkai.

Ko ngā korikori o te pūtake papatoiake te maimoa tuatahi ka whakahautia mō ngā tānei mate mīmimi. Ka āwhina aua korikori ki te whakapakari i ngā uaua o te pūtake papatoiake, nā reira e pai haere te turuturu, ka iti ake te mīmimi. Kōrero ki tō tākuta, tētahi atu kaitiaki hauora ngaio rānei mēnā ka āwhina ngā korikori pūtake papatoiake i a koe, mō ētahi atu mōhiohio rānei haere ki:

The New Zealand Continence Association 0800 650 659
continence.org.nz

Te kokoti repeure

Hua noa te mīmimi i muri i te kokoti repeure, ahakoa rangitahi tonu pea, e 6 ki te 12 marama noa pea te roa. I te 80-90% o ngā matenga mīmimi i muri i te kokoti, ā te wā tonu ka pai haere.

He kaupapa pai tonu te tīmata i ngā korikori pūtake paatoiake i mua i te kokoti, te tīmata anō hoki i muri i te tangonga o te ngongo-mimi ina whakaae tō kaitiaki hauora ngaio.