



મૂત્રાશયનું આરોગ્ય

સમય આવી પહોંચ્યો છે... અને વાત તમારી છે

આજે અતિસક્રિય મૂત્રાશય વિશે વાત કરવાનો
સમય છે



*Urology
Care*
FOUNDATION™

અહીંના વિશ્વસનીય નિષ્ણાતો દ્વારા સંચાલિત



American
Urological
Association

અનુક્રમણિકા

બેક્કાની કહાણી	3
પરિચય.....	3
હકીકત જાણવી	
મૂત્રમાર્ગ કેવી રીતે કામ કરે છે?	4
OAB શું છે?.....	4
OABના લક્ષણો શું છે?	5
OAB તમારા જીવનને કેવી રીતે અસર કરી શકે છે?.....	6
નિદાન કરાવવું	
OAB મૂલ્યાંકન સાધન.....	7
મારા આગળનાં પગલાં શું છે?.....	9
મૂત્રાશયની ડાયરી	11
સારવાર કરાવવી	
જીવનશૈલીમાં ફેરફાર	12
પ્રિસ્ક્રિપ્શન દવાઓ	13
મૂત્રાશયની બોટોક્સ સારવાર	13
ચેતા ઉત્તેજના.....	14
મૂત્રાશય પુનઃનિર્માણ/ યુરિનરી ડાયવર્ઝનની સર્જરી.....	14
અન્ય વિકલ્પો	
OABની સારવાર કરતા પ્રદાતાઓ અને નિષ્ણાતો	15
સફળ મુલાકાત માટેની ટિપ્સ.....	15
તમારા આરોગ્ય સંભાળ પ્રદાતા સાથે વાત કરવી	16
શબ્દાવલિ	17

યુરોલોજિ કેર ફાઉન્ડેશન બ્લેડર હેલ્થ કમિટી

ચેર

Elizabeth T. Brown, MD, MPH, FACS

કમિટીના સદસ્યો

Ekene Enemchukwu, MD, MPH

Jairam R. Eswara, MD

Casey G. Kowalik, MD

Sima P. Porten, MD, MPH, FACS

Kristen Scarpato, MD, MPH



બેક્કાની કહાણી

બેક્કા એ યુનાઇટેડ સ્ટેટ્સમાં એવા લાખો લોકો પૈકીનાં એક છે જેઓ અતિસક્રિય મૂત્રાશય (OAB) સાથે જીવી રહ્યાં છે. તેમને યાદ છે કે તેમની સારવાર કરવામાં આવી તે પહેલાં તેમને દિવસમાં 40 વખત અથવા દર 20 મિનિટે પેશાબ કરવા જવું પડતું હતું. તેમને બસમાં કામ પર જવાનું અશક્ય લાગતું હતું. 25-માઇલની બસની સવારી ઘર આવવાની રાહ જોવા માટે ખૂબ લાંબી હતી.

તેઓ કહે છે, "મારા લક્ષણો એટલા ખરાબ થઈ ગયા કે હું રસ્તામાં પેશાબ માટે રોકાયા વિના કામ પર જઈ શકતી નહોતી." જ્યારે તેઓ શહેરમાં જતાં ત્યારે તેમણે રેસ્ટરૂમ (પેશાબ માટેના) વિરામો માટે આયોજન કરવામાં એક કે બે કલાક વધારાના ઉમેરવા પડતાં.

બેક્કાના પ્રાથમિક સંભાળ ડોક્ટરે તેમને યુરોલોજિસ્ટ પાસે મોકલ્યાં, જેમણે તેમનું OABનું નિદાન કર્યું. પરીક્ષણોમાં જોવા મળ્યું કે તેમનું મૂત્રાશય ભરાઈ જાય એ પહેલા જ બેક્કાનું મૂત્રાશય તેમનાં મગજને "મારે પેશાબ માટે જવું પડશે" કહેતું હતું. બેક્કાનાં ડોક્ટરે તેમને સારવારો વિશે જણાવ્યું. પ્રિસ્ક્રિપ્શન દવાઓ અને જીવનશૈલીમાં ફેરફાર ઘણા લોકો માટે કામ કરે છે, પરંતુ તે બેક્કા માટે કામ લાગ્યા નહિ. જીવનશૈલીમાં પરિવર્તનો પૂરતા પ્રમાણમાં મદદ કરી શક્યા નહીં અને બેક્કા પ્રિસ્ક્રિપ્શન દવાઓ સહન કરી શક્યાં નહીં.



થોડો વિચાર કર્યા પછી, બેક્કાએ સેકલ ન્યુરોમોડ્યુલેશન (SNS) કરાવવાનું પસંદ કર્યું, જેને ઘણીવાર "બ્લેડર પેસમેકર" પણ કહેવાય છે. સિલ્વર ડોલરના (સિક્કા) કદનું આ વલ્સ જનરેટર ડિવાઇસ તેમની પીઠના નીચેના ભાગમાં શસ્ત્રક્રિયા દ્વારા પ્રત્યારોપણ કરવામાં આવ્યું હતું. શસ્ત્રક્રિયા પછી તરત જ બેક્કાને એ જોઈને આશ્ચર્ય થયું કે તે પેશાબ ગયા પછી તેઓને બીજીવાર જવા માટે છ કલાક સુધી રાહ જોઈ શકતાં હતાં. બેક્કાના પરિણામો ખૂબ જ સકારાત્મક હતા. બેક્કા OAB લક્ષણો ધરાવતા દરેકને આ બીમારી વિશે ડોક્ટર સાથે વાત કરવાની વિનંતી કરે છે. કારણ કે બેક્કા જાણે છે કે OABની સારવાર કરવાથી તમારું જીવન વધુ સારી રીતે બદલાઈ શકે છે.

પરિચય

યુનાઇટેડ સ્ટેટ્સમાં લાખો લોકો મૂત્રાશયની સમસ્યાઓનો સમૂહ એવા અતિસક્રિય મૂત્રાશય (OAB) સાથે સંઘર્ષ કરી રહ્યા છે. OABમાં તમારું મૂત્રાશય ખરેખર ભરાયેલું ન હોય ત્યારે પણ તમારા મૂત્રાશયને પેશાબ કરવાની તીવ્ર ઇચ્છા થાય છે. કેટલીકવાર એવું બને છે કે તમારું મૂત્રાશય અતિશય સંવેદનશીલ બની જાય છે અને કેટલીકવાર એવું પણ બને છે કે તમે તેને પરવાનગી ન આપો તો પણ તે પેશાબ કરવાની છૂટ આપી દે છે.

તેના લક્ષણોમાં પેશાબ જવાની સતત અને તાત્કાલિક જરૂરિયાતનો સમાવેશ થાય છે. કામ કરવામાં, મિત્રો સાથે બહાર જવા, કસરત અને ઊંઘમાં OAB આડે આવી શકે છે. તે લોકોને દિવસે કે રાતે વારંવાર પેશાબ કરવા જવાનું દબાણ કરે છે. કેટલાક લોકો "તાકીદની" લાગણી પછી પેશાબ (મૂત્ર) લીક કરી દે છે. કેટલાક લોકો લીક નથી કરતા પરંતુ એટલી તીવ્ર તાકીદની લાગણી ધરાવે છે કે તેઓ ઘણીવાર ડરતા હોય છે કે તેમને લીક થઈ જશે.

સારા સમાચાર એ છે કે આ સ્થિતિમાં મદદ મળી શકે છે, સારવાર મળી શકે છે. તમારા લક્ષણો અને તમારા જીવન પરની અસર વિશે વિશ્વાસપાત્ર આરોગ્ય સંભાળ પ્રદાતા સાથે વાત કરવાથી મદદના દ્વાર ખુલશે. સાથે મળીને, તમે એ પણ જાણી શકો છો કે તમને OAB છે કે નહીં. પછી તમે OABનું સંચાલન કરવાની શ્રેષ્ઠ રીતો શોધીને તમને જોઈતી મદદ મેળવી

શકો છો. તમારી સારવારની પસંદગીઓ તમારા વ્યક્તિગત સ્વાસ્થ્ય અને ઉંમર પર આધારિત હોવી જોઈએ અને તેની તમારી આરોગ્ય સંભાળ ટીમ સાથે સંપૂર્ણ ચર્ચા કરવી જરૂરી છે.

આ માર્ગદર્શિકા OABનું સંચાલન કેવી રીતે કરવું તે વિશે માહિતી પ્રદાન કરે છે. જો તમને લાગે કે તમને મદદની જરૂર છે, તો શરમ આવે તો પણ મદદ માટે પૂછો. રાહ જોશો નહીં, કારણ કે OAB માટે ઘણી બધી સારવાર સારી રીતે કામ કરે છે.



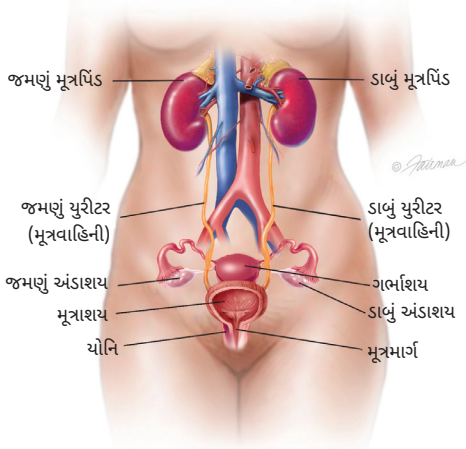
હકીકત જાણવી



મૂત્રમાર્ગ કેવી રીતે કામ કરે છે?

યુરીનરી ટ્રેક્ટ એ એક મહત્વપૂર્ણ સિસ્ટમ છે જે આપણા શરીરમાંથી પ્રવાહી કચરો (પેશાબ) દૂર કરે છે. તેમાં સમાવેશ થાય છે:

- **કિડની (મૂત્રપિંડ):** બે બીન આકારના અંગો જે લોહીમાંથી કચરો સાફ કરે છે અને પેશાબ બનાવે છે.
- **યુરેટર્સ:** બે પાતળી નલિકાઓ જે મૂત્રને કિડનીથી બ્લેડર સુધી નીચે લઈ જાય છે.
- **મૂત્રાશય:** એક બલૂન જેવી સ્નાયુબદ્ધ કોથળી જે બાથરૂમમાં જવાનો સમય ન થાય ત્યાં સુધી પેશાબને પકડી રાખે છે.
- **યુરેથ્રા (મૂત્રમાર્ગ):** એક પાતળી નલિકા જે મૂત્રાશયમાંથી પેશાબને શરીરમાંથી બહાર લઈ જાય છે. મૂત્રમાર્ગમાં સ્કિન્કટર (વાલ્વ) નામનો સ્નાયુ હોય છે જે પેશાબને બંધ કરી દે છે. જ્યારે મૂત્રાશય સંકોચાય છે ત્યારે સ્કિન્કટર (વાલ્વ) પેશાબ છોડવા માટે ખુલે છે.



જ્યારે તમારું મૂત્રાશય ભરાઈ જાય છે, ત્યારે તમારું મગજ મૂત્રાશયને સંકેત આપે છે. મૂત્રાશયના સ્નાયુઓ પછી અમળાય છે. જે મૂત્રમાર્ગ દ્વારા પેશાબને ધકેલે છે. મૂત્રમાર્ગમાં સ્કિન્કટર (વાલ્વ) ખુલે છે અને પેશાબ બહાર વહે છે. જ્યારે તમારું મૂત્રાશય ભરાયેલું ન હોય ત્યારે મૂત્રાશય શિથિલ હોય છે.

તંદુરસ્ત મૂત્રાશય સાથે, તમારા મગજમાં સંકેતો તમને જણાવે છે કે તમારું મૂત્રાશય ભરાવા જઈ રહ્યું છે અથવા ભરાઈ ગયું છે, પરંતુ તમે બાથરૂમ જવા માટે રાહ જોઈ શકો છો. OAB હોય તો તમે રાહ જોઈ શકતા નથી. તમને અચાનક પેશાબ કરવાની તાત્કાલિક જરૂર લાગે છે. જો તમારું મૂત્રાશય ભરેલું ન હોય તો પણ આમ થઈ શકે છે.

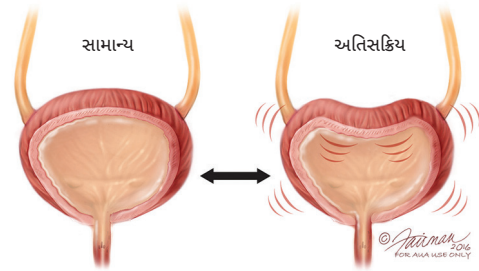
OAB શું છે?

અતિસક્રિય મૂત્રાશય એ મૂત્રાશયના લક્ષણોના સમૂહનું નામ છે. તેના ત્રણ મુખ્ય લક્ષણો છે:

- તમારે **તાત્કાલિક** બાથરૂમ જવું પડશે એવી લાગણી થવી.
- સામાન્ય રીતે અવારનવાર (**વારંવાર**), દિવસે અને રાતે (**નોક્ટુરિયા**) બાથરૂમ જવાની જરૂર પડે છે.
- ક્યારેક **અસંયમ (ઇનકોન્ટિનન્સ)**, જેનો અર્થ છે કે તમે "જવું જ પડશે" એવી લાગણી સાથે પેશાબ લીક કરી દો છો.

OAB સાથે, તમને તમારું મૂત્રાશય - ભલે તે ભરેલું ન હોય તો પણ તેને ખાલી કરવાની જરૂર લાગે છે. તમને લાગે છે કે તમને અત્યારે તત્કાલ બાથરૂમ જવું પડશે. તમે આ લાગણીને નિયંત્રિત કરી શકતા નથી અથવા અવગણી શકતા નથી અને તે હોવી જોઈએ તેના કરતાં ઘણી વધારે પ્રબળ હોય છે. કેટલીકવાર એવું લાગે છે કે જ્યારે તમે પેશાબ કરો છો ત્યારે તમારા મૂત્રાશયના સ્નાયુ તમારા મૂત્રાશયને ખાલી કરવા માટે અમળાઈ રહ્યા છે પરંતુ સ્નાયુ ખરેખર અમળાઈ શકતા નથી. જો તમને લાગતું હોય કે તમારે દરરોજ દિવસે અને રાત્રે આઠ કે તેથી વધુ વખત "જવું પડે" અથવા પેશાબ કપડામાં થઈ જવાનો ડર લાગે તો તમને OAB હોઈ શકે છે.

સામાન્ય મૂત્રાશય વિ. અતિસક્રિય મૂત્રાશય



OAB લાખો સ્ત્રીઓ અને પુરુષોને અસર કરે છે. તે વૃદ્ધત્વનો સામાન્ય ભાગ નથી. આ એક સ્વાસ્થ્ય સમસ્યા છે જેની સારવાર ન કરવામાં આવે તો તે લાંબા સમય સુધી રહી શકે છે. ઘણા મોટી ઉંમરના પુરુષો (30%) અને સ્ત્રીઓ (40%) OAB લક્ષણો સાથે સંઘર્ષ કરે છે. ઘણીવાર લોકો સારવાર વિશે જાણતા નથી અથવા તેઓ મદદ માટે પૂછતા નથી.

સ્ટ્રેસ પેશાબ અસંયમ અથવા SUI મૂત્રાશયની એક અલગ જ સમસ્યા છે. SUI ધરાવતા લોકો છીંક ખાતી વખતે, હસતી વખતે અથવા સક્રિય હોય ત્યારે પેશાબ લીક કરી દે છે. તે OAB ની

અચાનક પેશાબ માટે "જવું પડશે" લાગણી જેવું નથી. SUI વિશે વધુ જાણવા માટે, UrologyHealth.org/SUI પર જાઓ.

એકવાર તમારા ડૉક્ટર સમસ્યાને સમજી લે તે પછી તેઓ તમને સારવારના વિકલ્પો જણાવી શકે છે.

એવી કોઈ એક સારવાર નથી જે દરેક માટે સાચી હોય.

OABના લક્ષણો શું છે?

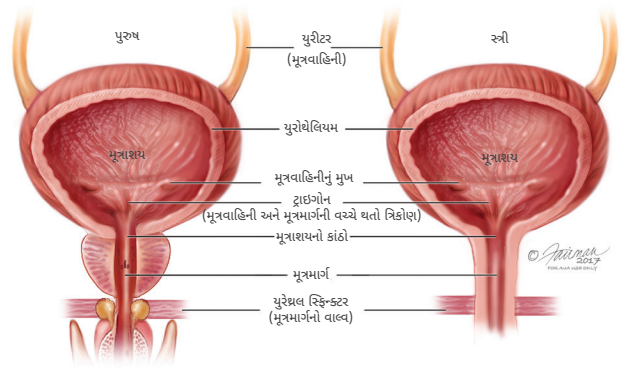
તાકીદ: આ OABનું મુખ્ય લક્ષણ છે. પેશાબ પસાર કરવાની તે એક તીવ્ર (તાકીદની) જરૂરિયાત છે જેને અવગણી શકાય નહીં. આ "જવું પડશે" લાગણી લોકોને ભયભીત કરે છે કે જો તેઓને તરત જ બાથરૂમ ન મળે તો તેઓ પેશાબ લીક કરશે. OAB ધરાવતા લોકો આ પણ કરી શકે છે:

- **પેશાબ લીક થવો:** કેટલીકવાર OAB બાથરૂમમાં જતા પહેલા પેશાબ થઈ જવાનું કારણ બને છે. આને **તાકીદનો અસંચમ (યુરીનરી ઇનકોન્ટિનન્સ)** કહેવાય છે. કેટલાક લોકોને પેશાબના માત્ર થોડા ટીપાં લીક થાય છે જ્યારે અન્યોમાં અચાનક પીચકારી થઈ જાય છે.

- **વારંવાર પેશાબ કરવો:** OABને કારણે લોકોને દિવસમાં ઘણી વખત પેશાબ કરવા જવું પડે છે. નિષ્ણાતો કહે છે કે **વારંવાર પેશાબ** લાગવો એ જ્યારે તમારે 24 કલાકમાં આઠ (8)થી વધુ વખત બાથરૂમમાં જવું પડે તેને કહે છે.
- **રાત્રે જાગીને પેશાબ કરવો:** OAB વ્યક્તિને રાત્રે એક કરતા વધુ વાર બાથરૂમ જવા માટે ઊંઘમાંથી જગાડી શકે છે. આરોગ્ય સંભાળ પ્રદાતાઓ આને નોક્ટુરિયા કહે છે.

OAB પીડા પેદા કરતું નથી. જો તમને પેશાબ કરતી વખતે દુખાવો થતો હોય તો તમને **ચેપ** લાગ્યો હોઈ શકે છે. કૃપા કરીને તમારા આરોગ્ય સંભાળ પ્રદાતા સાથે પીડા વિશે વાત કરો.

પુરુષ અને સ્ત્રી મૂત્રાશય



OAB કોને થાય છે?

પુરુષો અને સ્ત્રીઓ બંનેને OAB થઈ શકે છે.

મેનોપોઝ (રજોનિવૃત્તિ)માંથી પસાર થયેલી વૃદ્ધ મહિલાઓ અને પ્રોસ્ટેટની સમસ્યા ધરાવતા પુરુષોને OAB થવાની શક્યતા વધુ હોય છે.

ઉંમર વધવી એ એક પરિબલ હોઈ શકે છે, પરંતુ બધા લોકોને તેમની ઉંમર પ્રમાણે OAB થતું નથી. તે વૃદ્ધત્વનો સામાન્ય ભાગ નથી.

સ્ટ્રોક અને મલ્ટિપલ સ્કિલરોસિસ જેવા મગજ અથવા કરોડરજ્જુને અસર કરતા રોગો ધરાવતા લોકોમાં OAB લક્ષણો હોવાની શક્યતા વધુ હોય છે.

OAB તમારા જીવનને કેવી રીતે અસર કરી શકે છે?

સારવાર વિના, OAB લક્ષણો તમારા જીવન પર નકારાત્મક અસર કરી શકે છે. ઘણીવાર બાથરૂમ ગયા વિના દિવસ પસાર કરવો મુશ્કેલ બની શકે છે. OAB સંબંધીને અસર કરી શકે છે અને કુટુંબ અને મિત્રો સાથેના સમયને વિક્ષેપિત કરી શકે છે. તમે જે વસ્તુઓનો આનંદ માણવા માંગો છો તે માણી શકતા નથી કારણ કે તમને હંમેશા બાથરૂમ જવાની ચિંતા રહે છે અથવા પેશાબ લીક થવાની ચિંતા રહે છે. તે ઊંઘ અને તમારી સેક્સ લાઇફને વિક્ષેપિત કરી શકે છે, જેના કારણે તમે થાકેલા અને ચીડિયા સ્વભાવના થઈ જાવ છો. વારંવાર પેશાબ લીક થવાથી ત્વચા પર ફોલ્લીઓ અથવા ચેપ થઈ શકે છે. કેટલીકવાર OAB ધરાવતા લોકો નિરાશ અથવા નાખુશ હોવાની લાગણી અનુભવે છે.

સારા સમાચાર છે.
OAB નિયંત્રિત કરી શકાય છે.

તેમાં મદદ કરવા
માટે સારવારો ઉપલબ્ધ છે.

OAB વિશેની હકીકત

OAB વિશેની ગેરમાન્યતાઓને તમને જરૂરી મદદ મેળવવાથી અટકાવવા દેશો નહીં. OAB વિશે સત્ય જાણો:

OAB માત્ર મહિલા હોવાને કારણે થતું હોવું જ નથી.

OAB એ માત્ર પ્રોસ્ટેટની સમસ્યા હોવી એટલું જ નથી.

OAB એ વૃદ્ધ થવાનો સામાન્ય ભાગ નથી.

OAB તમે કરેલી કોઈ બાબતને કારણે થયું નથી.

OAB માટે સર્જરી એ એકમાત્ર સારવાર નથી.

એવી સારવારો છે જે લોકોને OAB લક્ષણોનું સંચાલન કરવામાં મદદ કરી શકે છે.

મદદ કરે એવી સારવારો છે, જો તમારા લક્ષણો હળવા હોય અને તમને પેશાબ લીક ન થતો હોય તો પણ.

જો તમે તમારા OAB લક્ષણોથી પરેશાન હો તો,
પછી તમારે સારવાર લેવી જોઈએ!



નિદાન કરાવવું

તમારા લક્ષણો OABના હોઈ શકે છે કે કેમ તે જાણવા માટે તમે મૂલ્યાંકન સાધનનો ઉપયોગ કરીને તમારા આરોગ્ય સંભાળ પ્રદાતા સાથે તમારી મુલાકાત માટે તૈયારી કરી શકો છો. તમારા પરિણામો તમને શું થઈ રહ્યું છે તે વિશે તમારા પ્રદાતા સાથે વાત કરવામાં મદદ કરી શકે છે.

અતિસક્રિય મૂત્રાશય મૂલ્યાંકન સાધન

હું આ મૂલ્યાંકનનો ઉપયોગ કેવી રીતે કરી શકું?

પ્રશ્નોની આ યાદી વાંચો અને છેલ્લા મહિનાના આધારે તેના જવાબ આપો. પછી તમારું પૂર્ણ થયેલ મૂલ્યાંકન તમારા આરોગ્ય સંભાળ પ્રદાતા પાસે લઈ જાવ. આ મૂલ્યાંકન અને તમારા જવાબો તમારા માટે તમારા લક્ષણો વિશે વાત કરવાનું સરળ બનાવશે. પ્રશ્નો એ માપવામાં મદદ કરશે કે તમને અતિસક્રિય મૂત્રાશય (OAB)ના કયા લક્ષણો છે અને તમારા લક્ષણો તમને કેટલા પરેશાન કરે છે. તમારા આરોગ્ય સંભાળ પ્રદાતા તમારા લક્ષણોના સ્તર અને અસરને જેટલી સારી રીતે જાણી શકશે તેટલી સારી રીતે તેઓ તમને તેનું સંચાલન કરવામાં મદદ કરી શકે છે.

લક્ષણના પ્રશ્નો	કોઈ નથી	પ્રસંગોપાત	દિવસમાં એકાદવાર	દિવસમાં લગભગ ત્રણ વખત	લગભગ અડધો સમય	મોટે ભાગે સતત	સ્કોર	
1. તાકીદ - તમને કેટલીવાર પેશાબ કરવાની તીવ્ર અચાનક ઇચ્છા થાય છે, જેનાથી તમને ડર લાગે છે કે જો તમે તરત જ બાથરૂમમાં ન જઈ શકો તો તમને પેશાબ નીકળી જશે?	0*	1	2	3	4	5		
2. તાકીદની ઇનકોન્ટિનન્સ - પેશાબ જવાની તીવ્ર ઇચ્છા અનુભવ્યા પછી તમે કેટલી વારંવાર પેશાબ લીક કરો છો? (તમે પેડ્સ/પ્રોટેક્શન પહેરો છો કે નહીં)	0	1	2	3	4	5		
	કોઈ નહીં	ટીપાં	1 ચમચી	1 ટેબલ સ્પૂન	¼ કપ	આખું મૂત્રાશય		
3. અસંયમ - તમને શું લાગે છે કે સામાન્ય રીતે કેટલું પેશાબ લીક થાય છે? (તમે પેડ્સ/પ્રોટેક્શન પહેરો છો કે નહીં)	0	1	2	3	4	5		
	1-6 વખત	7-8 વખત	9-10 વખત	11-12 વખત	13-14 વખત	15 અથવા તેથી વધુ વખત		
4. આવર્તન - તમે દિવસમાં કેટલી વાર પેશાબ કરો છો?	0	1	2	3	4	5		
	કોઈ નહીં	1 વખત	2 વખત	3 વખત	4 વખત	5 કે તેથી વધુ વખત		
5. પેશાબ માટે ઉઠવું - તમે રાત્રે પથારીમાં જાવ છો અને સવારે ઉઠો છો ત્યાં સુધી સામાન્યરીતે તમે રાત્રે કેટલીવાર પેશાબ માટે ઉઠો છો?	0	1	2	3	4	5		
કુલ લક્ષણ સ્કોર							1+2+3+4+5 પ્રશ્નોમાંથી સ્કોર ઉમેરો =	

*જો તમે પ્રશ્ન 1 પર 0 સ્કોર કરો છો તો તમને કદાચ OAB નથી.

0 = કોઈ લક્ષણો નથી
5 = સૌથી ગંભીર લક્ષણો

દરેક પ્રશ્નનો શ્રેષ્ઠ જવાબ આપતા પ્રતિભાવ પર વર્તુળ કરો.

જીવનની ગુણવત્તાના પ્રશ્નો આ તમને કેટલું પરેશાન કરે છે:	હું જરા પણ પરેશાન નથી					હું ભારે પરેશાન છું
1b. તાકીદ - પેશાબ કરવાની તીવ્ર, અચાનક ઇચ્છા જે તમારામાં ડર જન્માવે છે કે જો તમે તરત જ બાથરૂમમાં ન જઈ શકો તો તમે પેશાબ લીક કરી દેશો?	0	1	2	3	4	5
2b. તાકીદનો અસંયમ - પેશાબ કરવા જવાની ઇચ્છાના અનુભવ પછી લીક થઈ જાય છે?	0	1	2	3	4	5
3b. ફિક્કવન્સી (આવર્તન) - વારંવાર પેશાબ કરવો	0	1	2	3	4	5
4b. પેશાબ કરવા માટે ઊંઘમાંથી જાગવું?	0	1	2	3	4	5
	મને કોઈ પરેશાની નહી થાય					મને ભારે પરેશાની થશે
5b. એકંદરે સંતોષ - જો તમે તમારી પેશાબની વર્તમાનની સ્થિતિ સાથે તમારા બાકીના જીવનને વીતાવો તો તમને કેવું લાગશે?	0	1	2	3	4	5
6b. તમારા લક્ષણોને કારણે તમારું જીવન કેટલું બદલાઈ ગયું છે? - તમારા લક્ષણો (તાકીદ, ફિક્કવન્સી, પેશાબ લીકેજ, અને રાત્રે ઉઠવું) એ તમારું જીવન કેવી રીતે બદલ્યું છે? શું તમારા લક્ષણોથી: (કૃપા કરીને લાગુ પડે તે બધાને તપાસો) <input type="radio"/> તમને રાતની સારી ઊંઘ લેવામાં અવરોધ આવે છે? <input type="radio"/> તમને તમારી ઇચ્છા કરતાં વધુ સમય ઘરે રહેવું પડે છે? <input type="radio"/> તમારે સામાજિક પ્રવૃત્તિઓ કે મનોરંજનથી દૂર રહેવું પડે છે? <input type="radio"/> તમે ઓછી કસરત કરો છો અથવા તમારી શારીરિક પ્રવૃત્તિને મર્યાદિત કરો છો? <input type="radio"/> મિત્રો અથવા પ્રિયજનો સાથે સમસ્યા ઊભી થાય છે? <input type="radio"/> તમે મુસાફરી કરવાનું, પ્રવાસ કરવાનું અથવા જાહેર પરિવહનનો ઉપયોગ કરવાનું ટાળો છો? <input type="radio"/> તમે સાર્વજનિક શૌચાલય સ્થાનને ધ્યાનમાં રાખીને તમારા પ્રવાસનું આયોજન કરો છો? <input type="radio"/> કામ પર સમસ્યાઓ ઊભી થાય છે? <input type="radio"/> તમારા લક્ષણોએ આ અન્ય રીતે તમારું જીવન બદલી નાખ્યું છે:	0	1	2	3	4	5

“ભારરૂપ” પ્રશ્નોનો (1b, 2b, 3b, 4b, 5b & 6b) સ્કોર અલગથી ગણો.
તેમને એકસાથે ઉમેરશો નહીં.

જો તમને હળવા લક્ષણો હોય તો પણ, તમારે
અને તમારા આરોગ્ય સંભાળ પ્રદાતા સાથે
ઉપલબ્ધ સારવાર વિકલ્પોની ચર્ચા કરવી જોઈએ.

હું મારા પરિણામો કેવી રીતે માપી શકું?

"લક્ષણ પ્રશ્નો" માટે (1 થી 5):

0 (કોઈ લક્ષણો નથી) થી 25 (સૌથી ગંભીર લક્ષણો) સુધીનો સ્કોર મેળવવા માટે 1 + 2 + 3 + 4 + 5 ઉમેરો.

"જીવનની ગુણવત્તા"ના પ્રશ્નો માટે (1b, 2b, 3b, 4b, 5b અને 6b):

તમારા "જીવનની ગુણવત્તા"ના સ્કોર્સને એકસાથે ઉમેરશો નહીં. દરેક "જીવનની ગુણવત્તા"ના પ્રશ્નોનો અલગથી સ્કોર ગણવામાં આવે છે.

મારા કુલ "લક્ષણ"ના સ્કોરનો અર્થ શું છે:

પ્રશ્નો 1-5 માટે તમારો સ્કોર જેટલો ઊંચો હોય તેટલા તમારા OAB લક્ષણો વધુ ગંભીર હશે. જો કે, જો પ્રશ્ન 1 માટે તમારો સ્કોર 0 હોય તો તમને OAB નું આ મુખ્ય લક્ષણ નથી - અવગણી ન શકાય તેવી પેશાબ કરવાની તીવ્ર અને અચાનક જરૂર. "લક્ષણ" પ્રશ્નોના જવાબો તમને અને તમારા આરોગ્ય સંભાળ પ્રદાતાને તમારા OAB લક્ષણો પૈકી સૌથી ગંભીર લક્ષણો શેના છે તે સમજવામાં મદદ કરી શકે છે.

મારા "જીવનની ગુણવત્તા"ના પરિણામોનો અર્થ શું છે:

આ મૂલ્યાંકન પરના પ્રશ્નો 1b, 2b, 3b, 4b, 5b અને 6b એ બતાવવામાં મદદ કરે છે કે તમારા લક્ષણો તમારા જીવન પર કેવી અસર કરે છે. આ તમને તમારા આરોગ્ય સંભાળ પ્રદાતા સાથે તમારા લક્ષણો વિશે ચર્ચા શરૂ કરવામાં મદદ કરશે. તમારા લક્ષણોએ તમારા જીવનમાં કેટલો બદલાવ કર્યો છે તે જોવાથી તમારા આરોગ્ય સંભાળ પ્રદાતાને તમારા માટે કઈ સારવારની પસંદગી શ્રેષ્ઠ છે તે નક્કી કરવામાં મદદ મળે છે. જો તમને હળવા લક્ષણો હોય તો પણ તમારે અને તમારા આરોગ્ય સંભાળ પ્રદાતાએ તમારા માટે કયા સારવાર વિકલ્પો ઉપલબ્ધ છે તેની ચર્ચા કરવી જોઈએ.

મને અન્ય લક્ષણો હોય તો શું?

કૃપા કરીને તમારા આરોગ્ય સંભાળ પ્રદાતાને તમારા અન્ય કોઈપણ લક્ષણો વિશે જણાવો. (ઉદાહરણ તરીકે, શું તમને ઈંક ખાતી વખતે અથવા કસરત કરતી વખતે પેશાબ લીકેજ થાય છે? શું તમને મૂત્રાશયમાં દુખાવો થાય છે? શું તમને પેશાબ શરૂ કરતી વખતે ખંચાણ થાય છે?) આનાથી તમારા આરોગ્ય સંભાળ પ્રદાતાને એ સમજવામાં મદદ મળશે કે શું તમારા લક્ષણો OAB સિવાયના અન્ય કોઈ કારણે છે કે કેમ. તે તેમને તમારા માટે શ્રેષ્ઠ સારવારની પસંદગીઓ ઓફર કરવામાં પણ મદદ કરશે.

મને આરોગ્ય સંભાળ વ્યવસાયી ક્યાંથી મળશે?

જો તમને આરોગ્ય સંભાળ વ્યવસાયીની જરૂર હોય, તો તમારી નજીકના યુરોલોજિસ્ટને શોધવા UrologyHealth.org/FindAUrologistની મુલાકાત લો. જેઓ કહેતા હોય કે તેઓ પેશાબ લીક કરતા અથવા OAB ધરાવતા દર્દીઓની સારવાર કરે છે તેવા યુરોલોજિસ્ટને શોધવા માટે "વિશેષ રસ ક્ષેત્ર" તરીકે "અસંયમ (ઇન્કોન્ટિનન્સ)" પસંદ કરો.

મારા આગળનાં પગલાં શું છે?

જ્યારે તમે તમારા આરોગ્ય સંભાળ પ્રદાતાને તમારા લક્ષણો વિશે જણાવો ત્યારે તમને પ્રશ્નો પૂછવામાં આવી શકે છે અને કેટલાક પરીક્ષણો કરાવવામાં આવી શકે છે. તે સમસ્યાનું નિદાન કરવા માટે કરવામાં આવે છે. અથવા તમારા પ્રદાતા તમને એવા નિષ્ણાતની મુલાકાત લેવાનું કહી શકે છે જે તમારું વધુ સારી રીતે નિદાન અને સારવાર કરી શકે.

શું થઈ રહ્યું છે તે જાણવા માટે, આરોગ્ય સંભાળ પ્રદાતા સંભવતઃ આટલું કરી શકે છે:

- **તમારા સ્વાસ્થ્ય ઇતિહાસ વિશે પૂછો.** તમને કેવું લાગે છે, તમને કેટલા સમયથી લક્ષણો છે અને લક્ષણોની કેવી અસર છે તે વિશે તમને પૂછવામાં આવી શકે છે. તમે પ્રિસ્ક્રિપ્શનવાળી અને મેડીકલ સ્ટોર પરથી જે દવા લો છો તે બંને વિશે તમને પૂછવામાં આવી શકે છે. તમે દિવસ દરમિયાન શું ખાઓ છો અને પીઓ છો તેના વિશે પણ વાત કરવી જરૂરી છે. તેનાથી તમારા પ્રદાતાને તમારા સ્વાસ્થ્ય વિશે જાણવામાં મદદ મળે છે.
- **શારીરિક પરીક્ષણ કરશે.** તમારા આરોગ્ય સંભાળ પ્રદાતા લક્ષણોના કારણરૂપ વસ્તુઓ શોધવાનો પ્રયત્ન કરશે. ડોક્ટરો ઘણીવાર **પેલ્વિક અને ગુદાનું પરીક્ષણ**નો સમાવેશ કરવા માટે તમારા પેટની અંદર અને નીચે તમારા અંગોની તપાસ કરે છે.
- **જરૂરિયાત મુજબ પરીક્ષણ કરાવશે.** ક્યારેક બોલવું પૂરતું નથી, તેથી તમારા આરોગ્ય સંભાળ પ્રદાતા તમારા વિશે વધુ જાણવા માટે અન્ય પરીક્ષણો સૂચવી શકે છે. પરીક્ષણમાં **પેશાબનું પરીક્ષણ** (તમને તમારા પેશાબમાં ચેપ અથવા અન્ય સમસ્યાઓ નથી તેની ખાતરી કરવા) અને **મૂત્રાશયનું સ્કેન** (તમે તમારા મૂત્રાશયને કેટલી સારી રીતે ખાલી કરો છો તે જોવા માટે)નો સમાવેશ થઈ શકે છે. જ્યાં સુધી તમારા પ્રદાતાને OAB સિવાયની અન્ય સમસ્યાઓની શંકા ન હોય ત્યાં સુધી સામાન્ય રીતે વધુ આધુનિક પરીક્ષણની જરૂર હોતી નથી.
- **તમને મૂત્રાશયની ડાયરી રાખવાનું સૂચન કરે.** A **મૂત્રાશયની ડાયરી**તમને અને તમારા ડોક્ટરને દૈનિક ઘટનાઓ અને પેટર્ન વિશે જાણવામાં મદદ કરે છે. આ ડાયરીમાં તમે લખો છો કે તમે કેટલી વાર બાથરૂમમાં જાઓ છો અને ક્યારે પેશાબ લીક થાય છે. તમે નીચે આપેલી મૂત્રાશયની ડાયરીનો ઉપયોગ કરી શકો છો અથવા તમારા મોબાઇલ ઉપકરણ પર તમારી પસંદગીની મૂત્રાશય એપ્લિકેશનનો ઉપયોગ કરી શકો છો.



ઓવરએક્ટિવ મૂત્રાશયની ડાયરી

મૂત્રાશયની ડાયરી શું છે?

મૂત્રાશયની ડાયરી એ એક સાધન છે જેનો ઉપયોગ તમારા અને તમારા આરોગ્ય સંભાળ પ્રદાતા દ્વારા તમારા મૂત્રાશયના લક્ષણોને વધુ સારી રીતે સમજવા માટે થાય છે. તે તમને ઘણી બધી બાબતોને ટ્રેક કરવામાં મદદ કરે છે: જેમકે તમે ક્યારે અને કેટલું પ્રવાહી પીઓ છો, ક્યારે અને કેટલો પેશાબ કરો છો, કેટલી વાર તમને પેશાબ માટે "જવું પડશે" એવી તાકીદની લાગણી થાય છે, અને ક્યારે અને કેટલો પેશાબ લીક થાય છે.

મૂત્રાશયની ડાયરીનો ઉપયોગ ક્યારે થાય છે?

તમે તમારા આરોગ્ય સંભાળ પ્રદાતાની મુલાકાત પહેલાં અથવા પછી મૂત્રાશયની ડાયરીનો ઉપયોગ કરી શકો છો. તમારી પ્રથમ મુલાકાત દરમિયાન મૂત્રાશયની ડાયરી રાખવી મદદરૂપ થઈ શકે છે કારણ કે તેમાં તમારી રોજિંદી આદતો, તમારા પેશાબના લક્ષણોનું વર્ણન એ દર્શાવે છે કે તે તમારા જીવનને કેવી રીતે અસર કરી રહી છે. તમારા ડોક્ટરને આ માહિતીનો ઉપયોગ તમારી સારવાર કરવામાં મદદ કરશે.

તમે મૂત્રાશયની ડાયરીનો ઉપયોગ કેવી રીતે કરશો?

1. દરરોજ જાગીને તમારી ડાયરીમાં લખવાનું શરૂ કરો. સમગ્ર દિવસ દરમિયાન નોંધ કરો અને જ્યાં સુધી તમે 24 કલાક પૂર્ણ ન કરો ત્યાં સુધી નોંધ ચાલુ રાખો. ઉદાહરણ તરીકે, જો તમે તમારી ડાયરીના પહેલા દિવસે સવારે 7 વાગ્યે જાગી જાઓ છો, તો પછી બીજા દિવસે સવારે 7 વાગ્યા સુધીની નોંધ લખો.
2. તમે શું પીઓ છો (એટલે કે પાણી, જ્યુસ, કોફી, વાઇન) અને કેટલું પીવો છો તે લખો. માત્રા માપવી મદદરૂપ બને છે. જો તમે તમારા પીણાંને માપવામાં અસમર્થ હો તો દર વખતે જ્યારે તમે કંઈક પીતા હો ત્યારે તમારી રીતે ઓસનું અનુમાન લગાવો. મોટાભાગના કન્ટેનર તેમાં રહેલા ઓસ બતાવે છે. અંદાજ કાઢવામાં મદદ કરવા માટે આ સૂચિઓનો ઉપયોગ કરો - ઉદાહરણ તરીકે, 8 ઓસ રસનો કપ, 12 ઓસ સોડા કેન, અથવા 20 ઓસ પાણીની બોટલ.

3. દિવસ અને રાત દરમિયાન તમે ક્યારે અને કેટલો પેશાબ કરો છો તે લખો. ઘણીવખત ડોક્ટરો માપના વિશિષ્ટ ઉપકરણ ઉપયોગ કરવા માટે આપે છે. તેને તમારી ટોઇલેટ સીટની નીચે બેસાડવાના છે અને તે તમે કેટલો પેશાબ કર્યો તે જાણવા માટે માપ સાથે ચિહ્નિત થયેલ હોય છે.

જો તમે સ્વાસ્થ્ય સંભાળ પ્રદાતાની મુલાકાત લેતા પહેલા તમારી જાતે ડાયરી રાખતા હો તો તમે તમારા પેશાબને પેપર કપમાં એકત્રિત કરી શકો છો. એવો કપ પસંદ કરો જેમાં તમે જાણી શકો કો અમુક મિલિલિટરની માત્રા હોય જેમકે 8 ઓસ.

દરેક ઉપયોગ પછી પેશાબ સંગ્રહ ઉપકરણને પાણીથી ધોઈ નાખો. જ્યાં સુધી તમે તમારી ડાયરી પૂરી ન કરો ત્યાં સુધી ઉપકરણને તમારા ટોઇલેટની નજીક રાખો.

4. ઓછામાં ઓછા ત્રણ દિવસ માટે ડાયરી રાખવી શ્રેષ્ઠ છે. એક દિવસની ડાયરી તમારા મૂત્રાશયની સ્થિતિનું સાચું ચિત્ર આપવા માટે પૂરતી માહિતી પુરી પાડતી નથી. ઉપરાંત, તમે જે ત્રણ દિવસ તમારી ડાયરી રાખો છો તે સળંગ ત્રણ દિવસની હોવી જરૂરી નથી. તમે પસંદ કરેલ કોઈપણ ત્રણ દિવસ યોગ્ય રહેશે, તે તમારા માટે ત્રણ "સામાન્ય દિવસો" હોય એટલું પૂરતું છે. તમારે ત્રણ દિવસ પૂરા કરવા માટે મૂત્રાશયની ડાયરીના જેટલાં પૃષ્ઠોની જરૂર છે તેટલી પ્રિન્ટ કરો.
5. તમારી ઓફિસની મુલાકાત વખતે તમારી સાથે ભરેલી ડાયરી લાવવાનું ભૂલશો નહીં.

શરૂઆત કરવી

ટ્રેકિંગ શરૂ કરવા માટે સાથેની મૂત્રાશયની ડાયરીનો ઉપયોગ કરો!



સારવાર કરાવવી

OABનું સંચાલન કરવા માટે તમે ઘણી બધી વસ્તુઓ કરી શકો છો. શ્રેષ્ઠ કામ કરતી સારવારનો દરેકને અલગ અનુભવ હોય છે. તમે એક જ સમયે એક જ અથવા અનેક સારવાર અજમાવી શકો છો. તમારે અને તમારા આરોગ્ય સંભાળ પ્રદાતાએ તમે સારવારમાંથી શું ઇચ્છો છો તે વિશે અને દરેક વિકલ્પ વિશે ચર્ચા કરવી જોઈએ. OAB સારવારોમાં આમનો સમાવેશ થાય છે:

- જીવનશૈલીમાં ફેરફાર
- પ્રિસ્ક્રિપ્શન દવાઓ
- મૂત્રાશય Botox® (બોટ્યુલિનમ ટોક્સિન) સારવાર
- ચેતા ઉત્તેજના (પેરિકેરલ અને સેન્ટ્રલ)
- શસ્ત્રક્રિયા

સાથે મળીને, તમે અને તમારા ડોક્ટર તમારા માટે શ્રેષ્ઠ સારવાર યોજના પસંદ કરી શકો છો જેથી કરીને તમે ફરી તમારું જીવનયાપન કરી શકો.

જીવનશૈલીમાં ફેરફાર

OABની સારવાર માટે આરોગ્ય સંભાળ પ્રદાતાઓ દર્દીને સૌપ્રથમ જીવનશૈલીમાં ફેરફાર કરવા માટે કહી શકે છે. આ ફેરફારોને **બિહેવિયરલ થેરાપી** પણ કહી શકાય. આનો અર્થ એ થઈ શકે છે કે તમે અલગ ખોરાક લો, પીવાની ટેવ બદલો અને સારા અનુભવ માટે બાથરૂમ જવાની પૂર્વ-યોજના બનાવો. ઘણા લોકોને આ ફેરફારો મદદરૂપ થઈ શકે છે.

અન્ય લોકોને વધુ કરવાની જરૂર છે, જેમ કે:

1. **મૂત્રાશયને પરેશાન કરતા ખોરાક અને પીણાંને મર્યાદિત કરો.** કેટલાક ખોરાક અને પીણાં મૂત્રાશયમાં બળતરા પેદા કરે છે. તમે ડાયયુરેટિક (મૂત્રવર્ધક) પદાર્થોનું સેવન ટાળીને પ્રારંભ કરી શકો છો - આ પીણાંમાં કેફીન અને આલ્કોહોલનો સમાવેશ થાય છે અને તે તમારા શરીરને વધુ પેશાબ કરવા પ્રોત્સાહિત કરે છે. તમે તમારા આહારમાંથી કેટલાક ખોરાક બંધ કરો અને પછી તેને એક સમયે એકને પાછા ઉમેરી શકો છો. તેનાથી તમને ખબર પડશે કે કયો ખોરાક તમારા લક્ષણોને વધુ ખરાબ કરે છે, જેથી તમે તેને ટાળી શકો. પાચન સુધારવા માટે તમે તમારા આહારમાં ફાઇબર (રેસા) ઉમેરી શકો છો. ઓટમીલ અને આખું ઘાન સારા છે. તાજા અને સૂકા ફળો, શાકભાજી અને કઠોળ મદદ કરી શકે છે. ખાનપાનની આદત બદલવાથી ઘણા લોકોને સારું લાગે છે.

કેટલાક ખોરાક અને પીણાં જે તમારા મૂત્રાશયને અસર કરી શકે છે:

- કોફી / કેફીન
- ચા
- દારુ
- સોડા અને અન્ય ફિઝી પીણાં
- કેટલાક સાઇટ્રસ ફળો
- ટામેટાં આધારિત ખોરાક
- ચોકલેટ (સફેદ ચોકલેટ નહીં)
- કેટલાક મસાલેદાર ખોરાક



2. **મૂત્રાશયની ડાયરી રાખો.** જ્યારે તમે થોડા દિવસો માટે બાથરૂમમાં જવાની નોંધ લખવાનું રાખો તો તેનાથી તમને તમારા શરીરને વધુ સારી રીતે સમજવામાં મદદ મળી શકે છે. આ ડાયરીથી તમને લક્ષણોને વધુ ખરાબ કરે તેવી વસ્તુઓની જાણ થઈ શકે છે. ઉદાહરણ તરીકે, શું કોઈ ચોક્કસ પ્રકારનો ખોરાક ખાધા કે પીધા પછી તમારા લક્ષણો વધુ ખરાબ થાય છે? જ્યારે તમે પૂરતા પ્રમાણમાં પ્રવાહી પીતા નથી ત્યારે શું સ્થિતિ વધુ ખરાબ થાય છે? મૂત્રાશયની ડાયરી અજમાવવા માટે, જુઓ પાનું 11.
3. **બે વખત વોઈડિંગ (ખાલી કરવું).** આ સ્થિતિ જ્યારે તમે તમારા મૂત્રાશયને બે વાર ખાલી કરો છો ત્યારે થાય છે. આ સ્થિતિ એવા લોકો માટે મદદરૂપ થઈ શકે છે જેમને તેમના મૂત્રાશયને સંપૂર્ણપણે ખાલી કરવામાં મુશ્કેલી પડતી હોય. તમે બાથરૂમમાં ગયા પછી થોડીવાર રાહ જુઓ અને પછી ફરી પ્રયાસ કરો.
4. **વિલંબિત વોઈડિંગ (ખાલી કરવું).** આ તમને બાથરૂમ જવું જરૂરી લાગે ત્યારે પણ તમે બાથરૂમ જતાં પહેલા રાહ જોવાનો મહાવરો કરો તે છે. શરૂઆતમાં, તમે થોડી મિનિટો રાહ જુઓ. ધીરે ધીરે, તમે એક સમયે બે થી ત્રણ કલાક રાહ જોઈ શકશો. જો તમારા આરોગ્ય સંભાળ પ્રદાતા તમને કહે તો જ આનો પ્રયાસ કરો. કેટલાક લોકોને તેઓ બાથરૂમમાં જવા માટે ખૂબ લાંબી રાહ જુએ છે ત્યારે વધુ ખરાબ લાગે છે અથવા પેશાબ લીક થાય છે.
5. **સમયસર પેશાબ કરવો.** આનો અર્થ એ છે કે તમે દૈનિક બાથરૂમના સમયપત્રકને અનુસરો છો. જ્યારે તમને તાકીદ લાગે ત્યારે જવાને બદલે, તમે દિવસ દરમિયાન નિર્ધારિત સમયે જાઓ છો. તમે અને તમારા આરોગ્ય સંભાળ પ્રદાતા વાજબી સમયપત્રક બનાવશો. તમે દર બે થી ચાર કલાકે જવાનો પ્રયાસ કરી શકો છો, પછી ભલે તમને લાગે કે તમારે જવું છે કે નહીં. આનું ધ્યેય તાકીદની લાગણીને અટકાવવાનો અને ફરીથી નિયંત્રણ મેળવવાનો છે.
6. **તમારા મૂત્રાશયના સ્નાયુઓને આરામ કરાવવા માટેની કસરતો.** તમે તમારા પેલ્વિક ફ્લોર સ્નાયુઓને મજબૂત કરવા માટેની કસરતોથી પરિચિત હશો, જેને **કિંગલ કસરતો** પણ કહેવાય છે. તે જ પેલ્વિક ફ્લોર સ્નાયુઓનો ઉપયોગ કરીને એક વિશેષ કસરત તે "જવું પડશે" ક્ષણો દરમિયાન તમારા મૂત્રાશયને શિથિલ કરવામાં મદદ કરી શકે છે. "**ક્રિક ફ્લિક્સ**" એ છે જ્યારે તમે તમારા પેલ્વિક ફ્લોર સ્નાયુઓને ફરીફરીને ઝડપથી સ્ક્રિવઝ (તંગ) અને શિથિલ કરો છો. આમ જ્યારે તમને પેશાબ કરવા જવાની ઇચ્છા થાય ત્યારે સંખ્યાબંધ ક્રિક ફ્લિક્સ "જવું પડશે" લાગણીને નિયંત્રિત કરવામાં મદદ કરી શકે છે. તે શાંત રહેવા, આરામ કરવા અને માત્ર કસરત પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવામાં મદદ કરે છે. તમારા આરોગ્ય સંભાળ પ્રદાતા અથવા શારીરિક ચિકિત્સક તમને આ કસરતો શીખવામાં મદદ કરી શકે છે. બાયોફીડબેક તમને તમારા મૂત્રાશય વિશે જાણવામાં પણ મદદ કરી શકે છે. **બાયોફીડબેક** સ્નાયુઓની હિલચાલને મોનિટર કરવા માટે કમ્પ્યુટર ગ્રાફ અને અવાજોનો ઉપયોગ કરે છે. તેનાથી તમને તમારા પેલ્વિક સ્નાયુઓ કેવી રીતે ખસે છે અને તેઓ કેટલા મજબૂત છે તે શીખવવામાં મદદ મળી શકે છે.

7. **કબજિયાત ટાળવી.** કબજિયાત તમારા મૂત્રાશય પર દબાણ લાવી શકે છે અને તમારા OAB લક્ષણોને વધુ ખરાબ કરી શકે છે. તમને નરમ, દૈનિક બોવેલ મળાશય ક્રિયા (મળત્યાગ) કરવામાં મદદ કરવા માટે સ્ટૂલ સોફ્ટનર અથવા હળવા રેચકને અજમાવો.

પ્રિસ્ક્રિપ્શન દવાઓ

જ્યારે જીવનશૈલીમાં ફેરફારો પૂરતા ન હોય, ત્યારે આગળનું પગલું દવા લેવાનું હોઈ શકે છે. તમારા આરોગ્ય સંભાળ પ્રદાતા તમને OAB માટેની વિશેષ દવાઓ વિશે કહી શકે છે.

ઘણી દવાઓ છે જે મૂત્રાશયના સ્નાયુઓને આરામ પહોંચાડી શકે છે. આ દવાઓ, જેમ કે **એન્ટિ-મસ્કારિનિક્સ** અને **બીટા-3 એગોનિસ્ટ**, તમારા મૂત્રાશયને જ્યારે તે ભરેલું ન હોય ત્યારે તેને અમળાવાથી રોકવામાં મદદ કરી શકે છે. કેટલીક ગોળીઓ તરીકે મોં દ્વારા લેવામાં આવે છે. અન્ય જેલ અથવા ચોટે તેવા **ટ્રાન્સડર્મલ પેચ** છે જે તમને તમારી ત્વચા થકી દવા આપે છે.

એન્ટિ-મસ્કારિનિક્સ અને બીટા-3 એડ્રેનોસેપ્ટર એગોનિસ્ટ મૂત્રાશયના સ્નાયુઓને આરામ આપી શકે છે અને તમારા મૂત્રાશયને પકડી અને ખાલી કરી શકે તેટલું પેશાબનું પ્રમાણ વધારી શકે છે. એકલો વિકલ્પ કામ કરતું ન હોય ત્યારે કોમ્બિનેશન દવાઓ, જેમ કે એન્ટિ-મસ્કારિનિક્સ અને - બીટા-3 એડ્રેનોસેપ્ટર એગોનિસ્ટ બંનેનો ઉપયોગ એકસાથે OAB ને નિયંત્રિત કરવામાં મદદ કરી શકે છે.

તમારા આરોગ્ય સંભાળ પ્રદાતા એ જાણવા માંગશે કે દવા તમારા માટે કામ કરે છે કે કેમ. તેઓ એ જોવા માટે તપાસ કરશે કે તમને રાહત મળે છે કે દવાથી સમસ્યા ઊભી થાય છે, જેને આડઅસરો તરીકે ઓળખવામાં આવે છે. કેટલાક લોકોને શુષ્ક મોં અને સૂકી આંખો, કબજિયાત અથવા અસ્પષ્ટ દ્રષ્ટિની સમસ્યા થઈ શકે છે. જો તમે અજમાવેલી કોઈ દવા કામ ન કરે તો તમારા આરોગ્ય સંભાળ પ્રદાતા તમને અલગ-અલગ માત્રામાં લેવા માટે કહે, તમને અજમાવવા માટે અલગ દવા આપે અથવા તમને બે પ્રકારની એકસાથે અજમાવવા માટે કહી શકે છે. એક જ સમયે જીવનશૈલીમાં ફેરફાર અને દવા ઘણા લોકોને મદદ કરે છે.

મૂત્રાશયની બોટોક્સ સારવાર

જો જીવનશૈલીમાં ફેરફાર અને દવા કામ ન કરતી હોય તો અન્ય વિકલ્પો છે. પ્રશિક્ષિત યુલોજિસ્ટ અથવા ફિમેલ (સ્ત્રી) પેલ્વિક મેડિસિન એન્ડ રિકન્સ્ટ્રક્ટિવ સર્જરી (FPMRS) નિષ્ણાત મદદ કરી શકે છે. તેઓ મૂત્રાશયની બોટોક્સની સારવાર ઓફર કરી શકે છે.

બોટોક્સ મૂત્રાશયની દિવાલના સ્નાયુને આરામ અપાવીને મૂત્રાશય માટે કામ કરે છે અને પેશાબની તાકીદ અને અસંયમને ઘટાડે છે. તે મૂત્રાશયના સ્નાયુઓને વધુ પડતાં સ્ક્રિવઝિંગ (અમળાવા)માંથી મદદ કરી શકે છે. બોટોક્સ ટોક્સિનને મૂત્રાશયમાં દાખલ કરવા માટે તમારા

ડૉક્ટર મૂત્રાશયમાં પસાર થતા સિસ્ટોસ્કોપનો ઉપયોગ કરશે જે ડૉક્ટરને મૂત્રાશયની અંદર જોવા માટે સક્ષમ બનાવે છે. સિસ્ટોસ્કોપ દ્વારા ડૉક્ટર મૂત્રાશયના સ્નાયુમાં બોટ્યુલિનમ ઝેરની નાની માત્રા ઇન્જેક્ટ કરશે. આ પ્રક્રિયા ઓફિસમાં સ્થાનિક એનિસ્થીઝિયા (નિશ્ચેતન કરવું) સાથે કરવામાં આવે છે. બોટોક્સની અસર બાર મહિના સુધી ચાલે છે, પરંતુ સરેરાશ અસર છ મહિનાની છે અને જ્યારે OAB લક્ષણો પાછા આવે ત્યારે પુનરાવર્તિત સારવારની જરૂર પડી શકે છે.

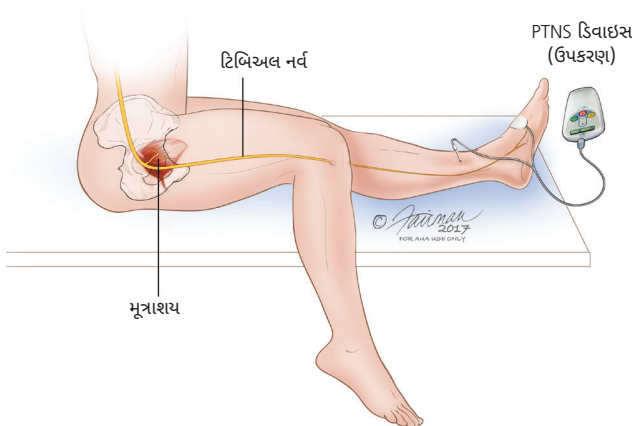
તમારા આરોગ્ય સંભાળ પ્રદાતા એ જાણવા માંગશે કે બોટ્યુલિનમ ટોક્સિન સારવાર તમારા માટે કામ કરે છે કે કેમ. તેઓ એ જોવા માટે તપાસ કરશે કે તમને રાહત મળે છે કે નહીં અથવા તમે વધુ પડતો પેશાબ અટકાવી રાખતા તો નથી. જો પેશાબ બરાબર ન આવતો હોય, તો તમને અસ્થાયી રૂપે કેથેટરાઇઝ કરવાની જરૂર પડી શકે છે.

ચેતા ઉત્તેજના

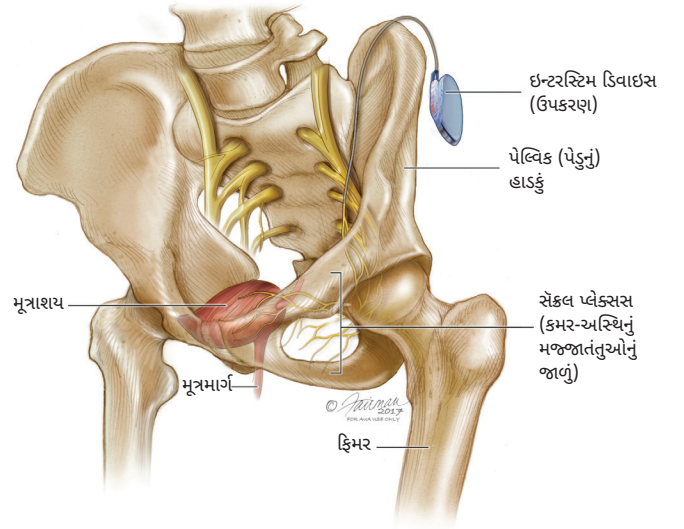
વધારાની મદદની જરૂર હોય તેવા લોકો માટે બીજી સારવાર ચેતા ઉત્તેજના છે, જેને ન્યુરોમોડ્યુલેશન થેરાપી પણ કહેવાય છે. આ પ્રકારની સારવાર મૂત્રાશયનો હોય એ જ પથ પર ચેતાઓમાં વિદ્યુત પલ્સ મોકલે છે. OABમાં, તમારા મૂત્રાશય અને મસ્તિષ્ક વચ્ચેના ચેતા સંકેતો યોગ્ય રીતે સંવાદ કરતા નથી. આ વિદ્યુત પલ્સ મગજ અને ચેતાઓને મૂત્રાશયમાં સંચાર કરવામાં મદદ કરે છે જેથી મૂત્રાશય યોગ્ય રીતે કાર્ય કરી શકે અને OAB લક્ષણોમાં સુધારો કરી શકે.

તેના બે પ્રકાર છે:

- **પરક્યુટેનસ ટિબિયલ નર્વ સ્ટિમ્યુલેશન (PTNS).** PTNS (પેરિફેરલ) એ તમારા મૂત્રાશયની ચેતાને સુધારવાની બીજી રીત છે. PTNS ઓફિસની મુલાકાત દરમિયાન કરવામાં આવે છે જે લગભગ 30 મિનિટ લે છે. PTNS તમારા પગની ઘૂંટી પાસે તમારા નીચલા પગમાં એક નાનો ઇલેક્ટ્રોડ મૂકીને કરવામાં આવે છે. તે ટિબિયલ નર્વમાં પલ્સ મોકલે છે. ટિબિયલ ચેતા તમારા ઘૂંટણની સાથે તમારી પીઠના નીચેના ભાગમાં ચેતા સુધી ચાલે છે. આ પલ્સ યોગ્ય રીતે કામ કરી રહ્યાં નથી એવા સિગ્નલોને નિયંત્રિત કરવામાં મદદ કરે છે. મોટેભાગે, દર્દીઓ તે કેવી રીતે કાર્ય કરે છે તેના આધારે 12 સારવાર મેળવે છે.



- **સેકલ ન્યુરોમોડ્યુલેશન (SNS).** SNS (સેન્ટ્રલ) સેકલ નર્વની કાર્યપદ્ધતિ બદલાય છે. આ ચેતા કરોડરજ્જુ અને મૂત્રાશય વચ્ચે સંકેતોનું વહન કરે છે. તેનું કામ પેશાબને પકડી રાખવા અને છોડવામાં મદદ કરવાનું છે. OABમાં, આ ચેતા સંકેતો જે કરવું જોઈએ તે કરતા નથી. OAB લક્ષણોને રોકવા માટે આ સંકેતોને નિયંત્રિત કરવા માટે SNS મૂત્રાશય પેસમેકરનો ઉપયોગ કરવામાં છે. SNS એ બે-ચરણની સર્જિકલ પ્રક્રિયા છે. પ્રથમ ચરણ એ છે કે તમારી પીઠના નીચેના ભાગમાં વીજ વાયરને ત્વચાની નીચે ઇમ્પ્લન્ટ (રોપણ) કરવો. સેકલ નર્વમાં પલ્સ મોકલવા માટે આ વાયર સૌપ્રથમ હેન્ડલેલ્ડ (હાથમાં પકડીને વાપરવાના) પેસમેકર સાથે જોડવામાં આવે છે. તમે અને તમારા ડૉક્ટર પરીક્ષણ કરશે કે આ પેસમેકર તમને મદદ કરી શકે છે કે નહીં. જો તે મદદ કરે, તો બીજું પગલું એ કાયમી પેસમેકર દાખલ કરવાનું છે જે ચેતા લયને નિયંત્રિત કરી શકે છે.



મૂત્રાશય પુન:નિર્માણ/યુરિનરી ડાયવર્ઝનની શસ્ત્રક્રિયા

શસ્ત્રક્રિયાનો ઉપયોગ માત્ર ભાગ્યે જ અને ગંભીર કિસ્સાઓમાં થાય છે. તેમાં બે પ્રકારની સર્જરી ઉપલબ્ધ છે. **ઓગમેન્ટેશન સિસ્ટોપ્લાસ્ટી** મૂત્રાશયને મોટું કરે છે. **પેશાબનું ડાયવર્ઝન** પેશાબના પ્રવાહનો માર્ગ ફરી તૈયાર કરે છે. આ શસ્ત્રક્રિયાઓમાં ઘણા જોખમો છે, તેથી જ્યારે કોઈ અન્ય વિકલ્પ મદદ ન કરી શકાય ત્યારે જ તેને ઓફર કરવામાં આવે છે.

અન્ય વિકલ્પો

OABની સારવાર કરતા પ્રદાતાઓ અને નિષ્ણાતો

ઘણા પ્રકારના આરોગ્ય સંભાળ પ્રદાતાઓ OAB માટે મૂળભૂત મદદ પુરી પાડી શકે છે. તમે મળવા માંગો તેવા પ્રદાતાઓના પ્રકારો આ પ્રમાણે છે:

- **યુરોલોજિસ્ટ*** સર્જનો (શલ્યચિકિત્સકો) છે જે મૂત્ર માર્ગની સમસ્યાઓનું મૂલ્યાંકન કરે છે અને સારવાર કરે છે. મોટાભાગના યુરોલોજિસ્ટ અસંયમ (ઇનકોન્ટિનન્સ)ના વિષયમાં ઘણા અનુભવી હોય છે. જો કે બધા જ OABની સારવારમાં નિષ્ણાત નથી. દર્દીએ પૂછવું જોઈએ કે શું તેમના પ્રદાતા OABની સારવારમાં નિષ્ણાત છે.
- **ગાયનેકોલોજિસ્ટ** એવા ડોક્ટરો છે જેઓ મહિલાઓના સ્વાસ્થ્ય પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરે છે. મોટાભાગના લોકો ઇનકોન્ટિનન્સ વિશે જાણકારી ધરાવે છે, પરંતુ બધા જ OABની સારવાર માટે પ્રશિક્ષિત નથી હોતા.
- **ફિમેલ પેલ્વિક મેડિસિન એન્ડ રિકન્સ્ટ્રક્ટિવ સર્જરી (FPMRS)** નિષ્ણાતો યુરોલોજિસ્ટ અથવા ગાયનેકોલોજિસ્ટ છે અને તેમને મહિલા પેલ્વિક સ્વાસ્થ્યના નિષ્ણાતો તરીકે તાલીમ આપવામાં આવી હોય છે. જાહેર જનતા ઘણીવાર FPMRS નિષ્ણાતોને મહિલા યુરોલોજિસ્ટ અથવા યુરોગાયનેકોલોજિસ્ટ તરીકે ઓળખે છે.
- **પ્રાથમિક સંભાળ પ્રેક્ટિશનરો** એવા ડોક્ટરો છે જેઓ સામાન્ય આરોગ્યની ચિંતાઓનું નિદાન અને સારવાર કરી શકે છે. જો પ્રાથમિક સંભાળ પ્રદાતા OABનો અનુભવ ધરાવતા હશે તો તેઓ તમને તમારા વિકલ્પો જણાવશે. અથવા તો, ખાસ કરીને જો જીવનશૈલીમાં ફેરફાર મદદરૂપ ન થાય તો તેઓ તમને સ્પેશિયાલિસ્ટ પાસે મોકલી શકે છે.
- **ઈન્ટર્નિસ્ટ** એ સામાન્ય ડોક્ટરો છે જે પ્રાથમિક સંભાળ પ્રદાતાઓ હોઈ શકે છે અથવા ન પણ હોઈ શકે. તેઓ ઘણીવાર સ્પેશિયાલિસ્ટનો સંદર્ભ આપશે.
- **નર્સ પ્રેક્ટિસનર્સ (NP)** એ ઊંચા તાલીમબદ્ધ નર્સ હોય છે અને ઘણી તબીબી સમસ્યાઓની સારવાર કરી શકે છે. કેટલાક NPs OAB જેવા મુદ્દાઓમાં નિષ્ણાત હોય છે અથવા તેઓ તમને સ્પેશિયાલિસ્ટ પાસે મોકલશે.
- **ફિઝિશિયન આસિસ્ટન્ટ્સ (PA)** એ ડોક્ટરની દેખરેખ સાથે દવાની પ્રેક્ટિસ કરવા માટે લાઇસન્સ ધરાવતા વ્યવસાયિકો છે. NPs અને PAs મોટેભાગે આરોગ્ય સંભાળ ટીમનો ભાગ હોય છે. ઘણા શસ્ત્રક્રિયા વગરનું નિદાન અને સારવાર કરી શકે છે અને કસરતો અને જીવનશૈલીમાં ફેરફાર કરવામાં મદદ કરી શકે છે. કેટલાક OAB જેવા મુદ્દાઓમાં નિષ્ણાત હોય છે.

- વૃદ્ધ દર્દીઓની સારવાર કરનારા ડોક્ટરો **ગેરિયાટ્રિશિયન** તરીકે ઓળખાય છે અને તે પૈકી ઘણા OABનું મૂલ્યાંકન અને સારવાર કરવામાં સક્ષમ હોય છે. પરંતુ, બધા OABની સારવાર કરતા નથી.
- **ફિઝિકલ થેરાપિસ્ટો** લાયસન્સ પ્રાપ્ત આરોગ્ય વ્યવસાયિકો છે જે શારીરિક ઉપચાર પ્રદાન કરે છે. જો તેમણે પેલ્વિક ફ્લોર ડિસઓર્ડર્સ (વિકારો)ની વિશેષ તાલીમ મેળવેલી હોય તો તેઓ OAB માટે કસરતો અને જીવનશૈલીમાં ફેરફાર કરવામાં મદદ કરી શકે છે.

*સામાન્ય રીતે, OAB અને અસંયમની સારવાર કરનારા નિષ્ણાતોમાં યુરોલોજિસ્ટ્સ અને મહિલા પેલ્વિક મેડિસિનના નિષ્ણાતોનો સમાવેશ થાય છે. તમે એ પૂછવું ઉપયોગી બની શકે કે શું તમારા આરોગ્ય સંભાળ પ્રદાતા પાસે OAB અંગે સીધી તાલીમ અથવા અનુભવ છે. તમારી નજીકના યુરોલોજિસ્ટને શોધવામાં મદદ કરવા માટે તમે યુરોલોજી કેર ફાઉન્ડેશનના ફાઇન્ડ-એ-યુરોલોજિસ્ટ ઓનલાઇન ટૂલનો ઉપયોગ કરી શકો છો. UrologyHealth.org/FindAUrologist ની મુલાકાત લેતી વખતે પેશાબ લીક અને OABમાં તાલીમ અને અનુભવ ધરાવતા યુરોલોજિસ્ટ્સ માટે ફક્ત "અસંયમ (ઇનકોન્ટિનન્સ)" ને વિશેષતા તરીકે પસંદ કરો

ડોક્ટરની સફળ મુલાકાત માટેની ટિપ્સ

OABના લક્ષણો વિશે વાત કરતી વખતે અસ્વસ્થતા અનુભવવી સામાન્ય છે. બાથરૂમની સમસ્યાઓ અથવા અસંયમ વિશે કોણ વાત કરવા માંગે છે? તેમ છતાં, OAB વિશે વધુ જાણવું એ સમસ્યા પર નિયંત્રણ મેળવવાનો શ્રેષ્ઠ માર્ગ છે. થોડું આયોજન તમને આત્મવિશ્વાસ આપશે. અહીં મદદ કરવા માટે કેટલીક ટિપ્સ છે:

- **સજ્જ રહેવું.** તમારી અપોઇન્ટમેન્ટ પહેલાં, કેટલીક માહિતી ભેગી કરીને આરોગ્ય સંભાળ પ્રદાતાને શું ચાલી રહ્યું છે તે જાણવામાં મદદ કરો. ઉપરાંત, તમે જે શીખો છો તેની નોંધ લખી લો. આ વસ્તુઓ લઈ આવવી મદદરૂપ થશે:
- તમે લો છો તે પ્રિસ્ક્રિપ્શન દવાઓ, કાઉન્ટર પરની દવાઓ, વિટામિન્સ અને જડીબુટ્ટીઓની સૂચિ.



- તમારી ભૂતકાળની અને વર્તમાન બીમારીઓ અથવા ઇજાઓની યાદી.
- તમારા લક્ષણોની ચર્ચા કરવામાં મદદ કરવા માટે પૃષ્ઠ 7 પરથી અતિસક્રિય મૂત્રાશય મૂલ્યાંકન સાધનના પરિણામો.
- સારવારો વિશે નોંધ કરવાની રીત.
- **મિત્રને સાથે લો.** નજીકના મિત્ર અથવા સંબંધીને તમારી સાથે ડોક્ટર પાસે આવવા માટે કહો. "અપોઇન્ટમેન્ટ બડી" તમને એવી વસ્તુઓ યાદ કરાવવામાં મદદ કરી શકે છે જે શક્ય છે કે તમે પૂછવાનું ભૂલી જાવ અથવા તમને આરોગ્ય સંભાળ પ્રદાતાએ કહેલી વસ્તુઓની યાદ અપાવી શકે છે.
- **વિષય પર ચર્ચાની પહેલ કરો.** જો તમારા આરોગ્ય સંભાળ પ્રદાતા તમારા OAB લક્ષણો વિશે પૂછતા નથી, તો પછી આ વિષય જાતે જ ઉઠાવો. તમારી મુલાકાત પુરી થઈ જાય ત્યાં સુધી રાહ જોવી તે યોગ્ય નથી, તમારે એ ખાતરી કરવી રહી કે તમારી પાસે પ્રશ્નો માટે સમય હોય. જો કોઈ નર્સ તમને પહેલા મળે તો નર્સને તમારા લક્ષણો વિશે જણાવો.
- **ખુલીને બોલો.** તમે જે અનુભવો છો તે બધું શેર કરો. તમારા આરોગ્ય સંભાળ પ્રદાતાને આવી વાતો પહેલાં પણ સાંભળી છે! તમારા લક્ષણો અને તે તમારા રોજિંદા જીવન પર કેવી અસર કરે છે તે વિશે તેમને જણાવવાનું યોગ્ય રહેશે.
- **પ્રશ્નો પૂછો.** તમારા આરોગ્ય સંભાળ પ્રદાતાની મુલાકાત એ પ્રશ્નો પૂછવાનો યોગ્ય સમય છે. તમારા પ્રશ્નોની સૂચિ તમારી સાથે લાવવાનું ઉત્તમ રહેશે જેથી તમે તેમને ભૂલી ન જાઓ. અમે તમને મદદ કરવા માટે આ માર્ગદર્શિકાના દરેક વિભાગમાં પૂછવા માટે કેટલાક સારા પ્રશ્નો ઓફર કરીએ છીએ.

તમારા આરોગ્ય સંભાળ પ્રદાતા સાથે વાત કરવી

OAB વિશે ડોક્ટરને પૂછવા માટેના પ્રશ્નો

- શું મારા લક્ષણો OABના છે કે અન્ય કોઈના?
- મને OAB છે કે કેમ તે શોધવા માટે મારે કયા પરીક્ષણોની જરૂર પડશે?
- મારા OABનું કારણ શું હોઈ શકે?
- શું હું OABને રોકવા માટે કંઈ કરી શકું?

સારવાર વિશે ડોક્ટરને પૂછવા માટેના પ્રશ્નો

- જો હું મારા OABની સારવાર ન કરું તો શું થશે?
- મારે જીવનશૈલીમાં કયા ફેરફારો કરવા જોઈએ?
- શું હું મદદ કરવા માટે કોઈ કસરત કરી શકું?
- શું મારે ફિઝિકલ થેરાપિસ્ટને બતાવવાની જરૂર છે?
- કઈ સારવાર મારા OABને મદદ કરી શકે?
- સારવાર પછી મને કેટલા સમય પછી રાહત મળશે?
- આ સારવારો વિશે મારે કઈ સારી અને ખરાબ બાબતો જાણવી જોઈએ?
- સારવાર શરૂ કર્યા પછી મારે તમને કઈ સમસ્યાઓ વિશે કોલ કરવો?
- જો પ્રથમ સારવાર મદદ ન કરે તો શું કરવું?
- શું મારે મારા બાકીના સમગ્ર જીવન માટે સારવારની જરૂર પડશે?
- શું મારા OABનું સંચાલન થઈ શકે છે?
- મારા આગળનાં પગલાં શું છે?

લક્ષણો વિશે તમારી જાતને પૂછવા માટેના પ્રશ્નો

- શું મારા લક્ષણો મને ગમતી વસ્તુઓ કરવાથી દૂર રાખે છે અથવા મને ઇવેન્ટ્સમાં જવાથી અટકાવે છે?
- શું મને બાથરૂમથી ખૂબ દૂર રહેવાનો ડર રહે છે?
- શું મારા લક્ષણોથી મિત્રો અથવા કુટુંબીજનો સાથેના મારા સંબંધો બદલાયા છે?
- શું મારા લક્ષણો રાતની યોગ્ય ઊંઘ લેવાનું મુશ્કેલ બનાવે છે?

આ વિશે મારા ડોક્ટર સાથે વાત કરવામાં મને લગભગ 5 વર્ષ લાગ્યાં.

- બેક્કા, OABના દર્દી

શબ્દાવલિ

એન્ટિ-મસ્કારિનિક્સ

એક દવા જે મૂત્રાશયના સ્નાયુઓને આરામ આપી શકે છે અને તમારું મૂત્રાશય ભરી રાખી શકે અને ખાલી કરી શકે તેવા પેશાબની માત્રામાં વધારો કરી શકે છે.

ઓગમેન્ટેશન સિસ્ટોપ્લાસ્ટિ અથવા મૂત્રાશય ઓગમેન્ટેશન (મૂત્રાશય મોટું થવું)

મૂત્રાશયને મોટું બનાવવા માટેની શસ્ત્રક્રિયા. જ્યારે વ્યક્તિને પેશાબ કરવામાં તકલીફ પડતી હોય ત્યારે તેની જરૂર પડી શકે છે.

વર્તણુકલક્ષી ઉપચાર

મૂળભૂત વસ્તુઓ કે જે લોકો તેમની જીવનશૈલી અથવા કાર્ય કરવાની રીતને બદલવા માટે કરી શકે છે. ઉદાહરણ તરીકે, મૂત્રાશયને નિયંત્રિત કરવાના માર્ગ તરીકે નિયમિતપણે બાથરૂમની મુલાકાતો સુનિશ્ચિત કરવા.

BETTA-3 એડ્રેનોસેપ્ટર એગોનિસ્ટ

એક દવા જે મૂત્રાશયના સ્નાયુઓને આરામ આપી શકે છે અને તમારું મૂત્રાશય ભરી રાખી શકે અને ખાલી કરી શકે તેવા પેશાબની માત્રામાં વધારો કરી શકે છે.

બાયોફીડબેક્

વર્તણુકલક્ષી ઉપચારમાં વપરાતી પ્રક્રિયા જે દર્દીઓને તેમનું શરીર કેવી રીતે કાર્ય કરે છે તે અંગે વાકેફ કરવામાં મદદ કરે છે. તે દર્દીઓને તેમના પેલ્વિક સ્નાયુઓ પર જાગૃતિ અને નિયંત્રણ મેળવવામાં મદદ કરી શકે છે.

મૂત્રાશય

પોલું, બલૂન આકારનું અંગ જ્યાં પેશાબનો સંગ્રહ થાય છે. પેશાબનું પછી મૂત્રમાર્ગ દ્વારા વહન થાય છે અને શરીરની બહાર જાય છે.

મૂત્રાશયની ડાયરી

તમે કેટલી વાર અને ક્યારે પેશાબ કરો છો તેની ઘણા દિવસોની નોંધ કરવા માટેવપરાતી ડાયરી. તેનો ઉપયોગ OABના નિદાન અને સારવારમાં મદદ કરવા માટે થાય છે.

મૂત્રાશયનું સ્કેન

OABનું નિદાન કરવામાં મદદ કરવા માટે વપરાતું સાધન. તે ધ્વનિ તરંગો (અલ્ટ્રાસોનોગ્રાફી)નો ઉપયોગ કરીને મૂત્રાશયમાં પેશાબની માત્રાને માપે છે.

સિસ્ટોસ્કોપ

મૂત્રાશયની અંદર જોવા માટે લાઇટ અને કેમેરા સાથેની પાતળી નળી.

વારંવાર પેશાબ લાગવો

જ્યારે કોઈ વ્યક્તિ સામાન્ય કરતાં વધુ વખત પેશાબ કરે છે - સામાન્ય રીતે દરરોજ આઠ વખત કરતાં વધુ.

અસંચમ (ઈન્કોન્ટિનન્સ)

પેશાબનું અનિયંત્રિત લીકીંગ.

ચેપ

જ્યારે બેક્ટેરિયા અથવા અન્ય જંતુઓ બળતરા અથવા પીડા પેદા કરે છે.

કિંગલ કસરતો

પેલ્વિક ફ્લોર સ્નાયુઓને મજબૂત કરવા માટેની કસરતો. અસંચમ અને અન્ય પેશાબની સમસ્યાઓના લક્ષણોને ઘટાડવા માટે ઘણીવખત આની ભલામણ કરવામાં આવે છે.

કિડની (મૂત્રપિંડ)

બે મોટી, બીજના ફાડિયા આકારની રચનાઓ જે લોહીમાંથી કચરો દૂર કરે છે.

મલ્ટિપલ સ્કિલરોસિસ

એક રોગ જે મગજ અને કરોડરજ્જુને અસર કરે છે, મગજ અને શરીર વચ્ચેના સંદેશાઓને ધીમા અથવા અવરોધિત કરે છે.

ન્યુરોમોડ્યુલેશન થેરાપી

સારવારનું એક જૂથ જે ચેતાઓને બિનહાનિકારક વિદ્યુત આવેગ પહોંચાડે છે જેથી તે અપેક્ષિત કાર્ય કરે તે પ્રકારે બદલી શકાય.

નોક્ટુરિયા

જ્યારે વ્યક્તિ પેશાબ કરવા માટે એક અથવા વધુ વખત ઊંઘમાંથી જાગી જાય છે.

અતિસક્રિય મૂત્રાશય (OAB)

લક્ષણોની શ્રેણી જે પેશાબ કરવાની તીવ્ર, અચાનક તાકીદ તરફ દોરી જાય છે. તે અનપેક્ષિત લીકનું કારણ બની શકે છે અને બાથરૂમમાં વારંવાર બાથરૂમ જવું અને બાથરૂમ જવા માટે રાત્રે એક કરતા વધુ વખત ઉઠવાનું બની શકે છે.

પેલ્વિક પરીક્ષણ

મૂત્રાશય, યોનિ, સર્વિક્સ, ગર્ભાશય અને અંડાશયના કદ અને સ્થિતિને ચકાસવા માટે સ્ત્રીના પેલ્વિક અંગોની સંપૂર્ણ શારીરિક તપાસ.

પરક્યુટેનસ ટિબિઅલ નર્વ સ્ટિમ્યુલેશન (PTNS)

OABની સારવાર જેમાં નિડલ ઇલેક્ટ્રોડ તમારા પગની ઘૂંટી નજીક ટિબિઅલ ચેતા સુધી વિદ્યુત પલ્સ પહોંચાડે છે. પલ્સ તમારા મૂત્રાશયમાં જે યોગ્ય રીતે કામ કરી રહ્યાં નથી તેવા ચેતા સંકેતોને અવરોધિત કરવામાં મદદ કરે છે.

પ્રોસ્ટેટ

પુરૂષોમાં અખરોટના આકારની નાની ગ્રંથિ જે શુક્રાણુઓનું પરિવહન કરનારું સેમિનલ પ્રવાહી ઉત્પન્ન કરે છે.

ફિલ્ડ ફિલ્ડ

કસરતો જેમાં તમે તમારા પેલ્વિસ (બસ્તિપ્રદેશ)માં સ્નાયુઓને ઝડપથી સ્ક્રિવ્ઝ કરો છો અને છોડો છો. આ કસરતનો ઉપયોગ જ્યારે તમે તાકીદની લાગણી અનુભવો છો (તે "જવું પડશે" લાગણી) ત્યારે પેલ્વિક ફ્લોરના મૂત્રાશયના સ્નાયુને આરામ કરાવવા માટે કરવામાં આવે છે.

ગુદાનું પરીક્ષણ

આ પરીક્ષણ માટે, આરોગ્ય સંભાળ પ્રદાતા ગુદામાર્ગમાં લ્યુબ્રિકેટેડ ગ્લવ (હાથમોજા) સાથે આંગળી મૂકે છે. તેમાં સ્ત્રીઓમાં ગુદા ટોન, પેલ્વિક ફ્લોર ટોન અને પુરુષોમાં પ્રોસ્ટેટ કેન્સર અથવા ગાંઠોને તપાસે છે. તેનો ઉપયોગ અવરોધાયેલા અથવા પેકડ સ્ટૂલ (મળ)ની હાજરી તપાસવા માટે પણ થાય છે, જે પેશાબની સમસ્યાઓનું કારણ બની શકે છે.

સેક્સ ન્યુરોમોડ્યુલેશન (SNS)

OABની સારવાર જેમાં ત્વચાની નીચે દાખલ કરવામાં આવેલ ઉપકરણ ત્રિકાસ્થી (સેક્સ) ચેતા સુધી વિદ્યુત પલ્સ પહોંચાડે છે. તે કરોડરજીજી અને મૂત્રાશય વચ્ચેના સંકેતોને સુધારી શકે છે.

સ્કિન્કટર (વાલ્વ)

મૂત્રાશયના તળિયે એક ગોળાકાર સ્નાયુ જે સામાન્ય રીતે પેશાબના લીકેજને અટકાવે છે.

તાણને લીધે પેશાબનો અસંયમ (SUI)

છીંક, ઉઘરસ, હસવા અથવા કસરતને કારણે અણધાર્યો પેશાબ થઈ જવો.

ટ્રાન્સડર્મલ પેંચ

દવાની ચોક્કસ માત્રા પહોંચાડવા માટે ત્વચા પર મૂકવામાં આવેલો એડહેસિવ પેંચ.

યુરેટર્સ

યુરેટર બે પાતળી નલિકાઓ છે જે મૂત્રને કિડનીથી મૂત્રાશય સુધી નીચે લઈ જાય છે.

મૂત્રમાર્ગ

એક પાતળી નળી જે મૂત્રાશયમાંથી પેશાબને શરીરમાંથી બહાર વહન કરે છે (પુરુષોમાં, તે વીર્ય પણ વહન કરે છે, અને તે શિશ્નના છેડેથી બહાર નીકળે છે).

તાકીદ

પેશાબ કરવાની તીવ્ર, અચાનક અરજ; આ "જવું પડશે"ની લાગણી તમારામાં ડર જન્માવે છે કે જો તમે તરત જ બાથરૂમમાં નહીં જાવ તો તમને પેશાબ થઈ જશે.

તાકીદનો અસંયમ (ઇનકોન્ટિનન્સ)

પેશાબની તીવ્ર, અચાનક જરૂરિયાતને પગલે અચાનક પેશાબ થઈ જાય જેને નિયંત્રિત કરવો મુશ્કેલ છે.

પેશાબનું ડાયવર્ઝન

શરીરમાંથી પેશાબના સામાન્ય પ્રવાહને બદલવા માટેની શસ્ત્રક્રિયા. જ્યારે મૂત્રાશય અથવા મૂત્રમાર્ગ બિન-કાર્યક્ષમ હોય ત્યારે તેનો ઉપયોગ થાય છે.

પેશાબનો અસંયમ

એવી સ્થિતિ જેમાં વ્યક્તિ પેશાબને પકડી શકતી નથી અને તેને લીક થવાથી અટકાવી શકતી નથી.

યુરિન ટેસ્ટ અથવા પેશાબનું વિશ્લેષણ

પેશાબના નમૂનાનું પરીક્ષણ જેનાથી ચેપ અથવા લોહીની હાજરી જેવી સમસ્યાઓ જાણી શકાય છે.

મૂત્ર માર્ગ

તેમાં એવા અંગોનો સમાવેશ થાય છે જે લોહીમાંથી કચરો કાઢે છે અને તેને પેશાબ તરીકે શરીરમાંથી બહાર લઈ જાય છે.

પેશાબ

એક પ્રવાહી, સામાન્ય રીતે પીળા રંગનું હોય છે અને કિડની દ્વારા બનાવવામાં આવે છે અને તેમાં કચરો અને પાણી હોય છે.

યુરોડાયનેમિક્સ

આ પરીક્ષણો એ જોવા માટેની તપાસો છે કે તમારો નીચેનો મૂત્ર માર્ગ કેટલી સારી રીતે પેશાબને પકડી રાખે છે અને છોડે છે; બાયોફીડબેક એ યુરોડાયનેમિક પરીક્ષણનો એક પ્રકાર છે.

યુરોલોજિસ્ટ

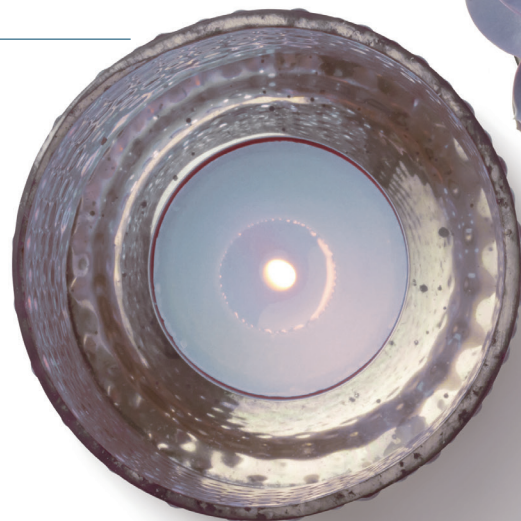
એક ડૉક્ટર જે પેશાબની નળીઓના વિસ્તારની સમસ્યાઓના અભ્યાસ, નિદાન અને સારવારમાં નિષ્ણાત છે.

ખાલી કરવું (વોઇડિંગ)

મૂત્રાશયને ખાલી (મૂત્રત્યાગ) કરવું.

તે સમય વિશે છે.

તે તમારા વિશે છે



યુરોલોજી કેર ફાઉન્ડેશન વિશે

યુરોલોજી કેર ફાઉન્ડેશન એ વિશ્વનું અગ્રણી યુરોલોજિક ફાઉન્ડેશન છે - અને અમેરિકન યુરોલોજિકલ અસોસિયેશનનું સત્તાવાર ફાઉન્ડેશન છે. અમે જેઓ તેઓના યુરોલોજિક સ્વાસ્થ્યને સક્રિય રીતે સંચાલિત કરે છે અને જેઓ સ્વાસ્થ્યમાં ફેરફારો કરવા તૈયાર છે તેઓને માહિતી પૂરી પાડીએ છીએ. અમારી માહિતી અમેરિકન યુરોલોજિકલ અસોસિયેશનના સંસાધનો પર આધારિત છે અને તબીબી નિષ્ણાતો દ્વારા તેની સમીક્ષા કરવામાં આવે છે.

વધુ જાણવા માટે યુરોલોજી કેર ફાઉન્ડેશનની વેબસાઈટ UrologyHealth.org/UrologicConditions ની મુલાકાત લો અથવા તમારી નજીકના ડૉક્ટરને શોધવા માટે UrologyHealth.org/FindAUrologist પર જાઓ.

દાવોત્યાગ વિધાન:

આ માહિતી સ્વ-નિદાન માટેનું સાધન નથી અથવા વ્યવસાયિક તબીબી સલાહનો વિકલ્પ નથી. તે હેતુ માટે તેનો વપરાશ કરવો નહીં અને તેના પર આધાર રાખવો નહીં. મહેરબાની કરીને તમારા યુરોલોજિસ્ટ અથવા આરોગ્ય કાળજી પ્રદાતા સાથે તમારી આરોગ્ય ચિંતાઓ વિશે વાત કરવી. દવાઓ સહિતની કોઈપણ સારવારો તમે શરૂ કરો કે બંધ કરો તે પૂર્વે હંમેશાં આરોગ્ય કાળજી પ્રદાતા સાથે પરામર્શ કરવો.

**Urology
Care**
FOUNDATION™

અહીંના વિશ્વસનીય નિષ્ણાતો દ્વારા સંચાલિત



**American
Urological
Association**

નેશનલ હેડક્વાર્ટર્સ (રાષ્ટ્રીય મુખ્ય મથક): 1000 Corporate Boulevard, Linthicum, MD 21090
ફોન: 410-689-3990 • 1-800-828-7866 • info@UrologyCareFoundation.org • www.UrologyHealth.org

[f](https://www.facebook.com/UrologyCareFdn) [i](https://www.instagram.com/UrologyCareFdn) [p](https://www.pinterest.com/UrologyCareFdn) @UrologyCareFdn



વધુ જાણકારી મેળવો



દાન આપો