असंयमित मूत्र तनाव (एसयूआई) : मरीजों के लिए दिशानिर्देश

Urology Care FOUNDATION™

Powered by trusted experts of the American Urological Association

विषय सूची

असंयमित मूत्र तनाव विशेषज्ञ पैनल 2
ट्रेसी की कहानी 3
परिचयः मूत्राशय का कार्य 3
तथ्यों को जानें 4
मूत्रमार्ग कैसे कार्य करता है? 4
असंयमित मूत्र तनाव (एसयूआई) क्या होता है? 5
एसयूआई किससे होता है? 5
एसयूआई के संकेत व लक्षण 5
जांच कराएं 6
एसयूआई की जांच कैसे की जाती है? 6
उपचार कराएं 6
जीवनशैली परिवर्तन, व्यायाम एवं उपकरण 6
सर्जीकल उपचार के विकल्प 7
उपचार के बाद 8
भावी समस्याओं की रोकथाम 8
शब्दावली 8
आपके चिकित्सक से पूछें जाने वाले सवाल 10
यूरोलॉजी केयर फाउन्डेशन के बारे में . . . . [पिछला पृष्ठ]

असंयमित मूत्र तनाव विशेषज्ञ पैनल

अध्यक्ष

माइकल जे केनली, एमडी,
केरोलीना हेल्थकेयर सिस्टम
चारलोट्टी, एनसी

समिति सदस्य

माइकल ई. अल्बो, एमडी
यूसी सेन डीगो हैल्थ
सेन डीगो, सीए

हेरिटी एम. स्कारपेरो, एमडी
एसोसिएटिड यूरोलॉजिस्ट्स ऑफ नाशविले, एलएलपी
नाशविले, टीएन

ट्रेसी शेल्पर
रोगी, रिप्रेजेल्टेटिव
फ्राइडे हार्बर, डब्ल्यूए

ट्रेसी की कहानी

ट्रेसी शेपलर एक सेवानिवृत्त हेयर ड्रेसर हैं और वह पांच बच्चों की मां है। आप्रेशन द्वारा उसकी तीसरी संतान के बाद उसे असंयमित मूत्र तनाव (एसयूआई) की शिकायत पाई गई। एसयूआई शरीर की वह अवस्था है जिसमें शारीरिक हावभाव अथवा क्रियाएं जैसे (खांसी, छींक, दौड़ना) मूत्राशय पर दबाव डालते हैं। इससे मूत्र रिसाव होने लगता है। ट्रेसी मूत्र रिसाव को स्वयं न रोक पाई इसलिए वह स्त्री रोग विशेषज्ञ के पास गई। ट्रेसी की स्त्री रोग विशेषज्ञ ने उसकी योनि के मध्य में एक यूरेथ्रल स्लिंग स्थापित की। किंतु इसके बाद भी उसे मूत्र रिसाव की समस्या बनी रही।

कुछ वर्ष बाद, ट्रेसी के एक दोस्त ने बताया कि उसे यूरोलॉजिस्ट के पास जाना चाहिए। यूरोलॉजिस्ट ने ट्रेसी को नई स्लिंग लगवाने के लिए कहा। ट्रेसी बताती हैं: मैं बहुत घबराई हुई थी, किंतु यूरोलॉजिस्ट ने मेरी घबराहट को दूर करने में मदद की।" यह प्रक्रिया क्रिसमस से कुछ दिन पहले ही की गई थी। किंतु इस प्रक्रिया का समय अवकाश के दिन था और दुर्भाग्यवश उसी दिन मेरी पालतू बिल्ली घर में ही फंस गई थी। "मेरी बिल्ली एक सुराख में फंस गई थी और जब मैं उसे बचाने के लिए गई तो मुझे अपने टांके टूटते हुए दिखाई दिए।" यह प्रक्रिया दोहराई गई और इस बार पहले से ज्यादा अच्छी रही।

ट्रेसी कहती हैं कि "मूत्र रिसाव की समस्या से पीड़ित किसी दूसरे के लिए मेरी नसीहत यही है कि उसे यूरोलॉजिस्ट के पास जाना चाहिए।" "आपके लक्षणों पर आधारित, आपको मदद दी जा सकती है। मेरी एसयूआई का स्लिंग सर्जरी द्वारा अच्छे ढंग से उपचार किया गया। मैं यह भी बताना चाहूंगी कि सर्जरी के बाद आराम की सख्त जरूरत होती है, इसलिए आराम करना जरूरी है। चिकित्सक से बेहतर इसके बारे मे कोई नहीं जान सकता है।"यह सब ट्रेसी ने अपनी बिल्ली वाली घटना को याद करते हुए मजाक में कहा। उन्होंने बताया कि, "इसके अतिरिक्त आप किसी सकारात्मक दृष्टिकोण रखने वाली अच्छी हेल्थकेयर टीम की तलाश करें – फिजिकल थेरापिस्ट मूत्राशय नियंत्रण के व्यायामों में आपकी मदद कर सकता है।" ट्रेसी कहती हैं कि रोजाना व्यायाम करना मुश्किल होता है किंतु इनसे वास्तव में मदद मिलती है। ट्रेसी की एसयूआई के लक्षणों को दूर करने में अब लगभग 80 प्रतिशत सुधार आया है। "अच्छी देखभाल और आराम करने से आप ठीक हो सकते हैं।"

परिचय: मूत्राशय का कार्य

मूत्राशय का काम पेशाब को तब तक रोके रखना है जब तक कि आप इसका त्याग करने के लिए तैयार न हों। जब मूत्राश्य सही ढंग से कार्य कर रहा होता है, तब आप मूत्र रिसाव की चिंता किए बिना अपनी इच्छानुसार कुछ भी कर सकते हैं। आप काम करने के लिए जा सकते हैं, स्कूल, खरीदारी, कार से कहीं दूर जा सकते हैं, व्यायाम कर सकते हैं या बिना किसी ब्रेक के फिल्म देख सकते हैं।

अधिकांश लोग 24 घंटे में (रात में एक बार से अधिक नहीं) 6 से 8 बार बाथरूम जाते हैं। यदि आपका मूत्राशय स्वस्थ है तब आप बाथरूम जाना तब तक बंद कर सकते हैं जब तक कि बाथरूम जाने का सही समय न आए। आपको मूत्र रिसाव नहीं करना चाहिए।

***नीले रंग में दिए गए शब्दों को शब्दावली में परिभाषित किया गया है।**

असंयमित मूत्राशय ऐसी बीमारी है जो मूत्राशय नियंत्रण से संबंधित है और इसके कारण मूत्र रिसाव होता है। अमेरीका में लाखों लोग इस समस्या से पीड़ित हैं। इस बीमारी से पीड़ित पुरुष, स्त्री और बच्चे वह सभी कार्य नहीं कर पाते जो वे करना चाहते हैं। सोचिए यदि बाथरूम बहुत दूर हो तो क्या हम सभी को चिंता नहीं होने लगती है कि यदि लघुशंका करनी पड़े तो इतनी दूर कैसे जाएंगे।

यदि आप या आपका कोई प्रियजन इस बीमारी से पीड़ित हो तब अपने लक्षणों के बारे में चिकित्सक से बात करें। इस समस्या को ठीक करने और इसके उपचार की अनेक विधियां हैं। अपने चिकित्सक से मिलकर आपको राहत की सांस मिलेगी अर्थात आपकी परेशानी कम हो जाएगी।

मूत्रमार्ग कैसे कार्य करता है?

स्त्री मूत्रमार्ग

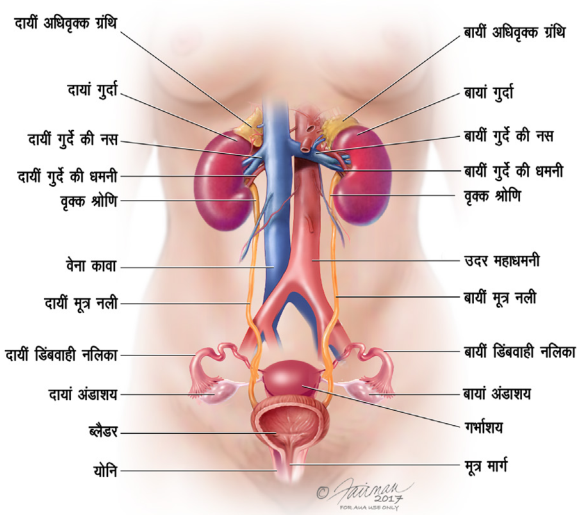


Image © 2017 Fairman Studios, LLC

पुरुष मूत्रमार्ग

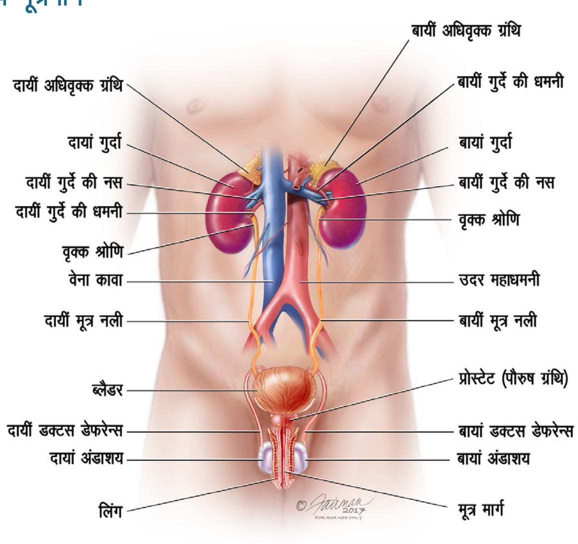


Image © 2017 Fairman Studios, LLC

आपका **मूत्राशय** वह स्थान है जहां मूत्र तब तक संग्रहित किया जाता है जब तक आप इसका त्याग करने के लिए तैयार न हों। यह लोचशल ऊतकों से निर्मित होता है जो मूत्राशय के भरने पर विस्तारित हो जाते हैं और जब यह खाली हो जाता है तब मांसपेशी रेशे इसे संकुचित कर देते हैं।

मूत्रवाहिनी वह नली होती है जिसके माध्यम से पेशाब शरीर से बाहर निकाला जाता हैं। इसके चारों ओर **स्फिन्कटर मांसपेशियां** होती हैं जो मूत्रवाहिनी को बंद करने और इसके रिसाव को रोकती है। आपकी फेशिया और **श्रोणि सतह की मांसपेशियां** मूत्राशय व मूत्रवाहिनी को श्रोणि के अंदर उनके यथावत स्थान पर बनाए रखने में मदद करती हैं।

जब आप मूत्र त्याग करने के लिए तैयार होते हैं, तब मस्तिष्क मूत्राशय मांसपेशियों को संकुचित होने के लिए संकेत भेजता है। उसी समय, आपकी यूरेथ्रल स्फिन्कटर मांसपेशियां विश्राम अवस्था में रहने के कारण खुल जाती हैं। इनके फलस्वरूप, मूत्रवाहिनी के माध्यम से मूत्र निष्कासित कर दिया जाता है और मूत्राशय खाली हो जाता है।

असंयमित मूत्राशय क्या है?

असंयमित मूत्राशय मूत्र संबंधी नियंत्रण की कमी की समस्या है। असंयमित मूत्राशय की मुख्यतः दो किस्में हैं:

- **असंयमित मूत्र तनाव (एसयूआई)** के लक्षण:
  - o नियंत्रणहीन बहुत कम पेशाब आना। यह उस समय होता है जब मूत्राशय पर दबाव बढ़ने लगता है। इसका एक उदाहरण खांसी, छींक या हंसी के समय देखा जा सकता हैं ।
- **त्वरित असंयमित मूत्राशय (यूयूआई)**, अथवा **अत्याधिक सक्रिय मूत्राशय (ओएबी)**
  - o इस स्थिति में अकस्मात, असंयमित मूत्र त्याग की समस्या होती है। इसमें रिसाव की मात्रा कुछ कम से ज्यादा हो सकती है।

एसयूआई तथा ओएबी में अंतर शारीरिक संरचनात्मक होता है। एसयूआई मूत्रवाहिनी समस्या है। ओएबी मूत्राशय समस्या हैं। एसयूआई उस समय उत्पन्न होती है जब मूत्रवाहिनी दबाव में अकस्मात वृद्धि को नहीं रोक पाती है। ऐसा खांसते समय या झुकते समय भी हो सकता हैं ओएबी में मूत्राशय के असंयमित संकुचित होने की समस्या होती है।

एसयूआई से पीड़ित बहुत से लोगों को ओएबी की समस्या भी रहती है। जब उन्हें दोनों प्रकार की असंयमितता की समस्या होती है तब इसे ''मिश्रित अनियंत्रण'' कहा जाता है।

एसयूआई क्या है?

एसयूआई तब होती है जब मूत्राशय पर अकस्मात दबाव पड़ने से मूत्र रिसाव हो जाता है और मूत्रवाहिनी स्फिन्कटर मांसपेशी को थोड़ा–सा खोल देती है। हल्की एसयूआई वाले रोगियों में दबाव का कारण अकस्मात बलात गतिविधियों के कारण हो सकते हैं जैसे व्यायाम, छींक, हंसी या खांसी। यदि आपकी एसयूआई मध्यम स्तर की है या अत्याधिक गंभीर है तब आपको मूत्र रिसाव तुलनात्मक रूप से कम बलात गतिविधियों जैसे खड़ा रहना, पैदल चलना या झुकने के कारण भी हो सकता है। इस प्रकार के रिसाव में "अकस्मात" अर्थात "संयोगवश" पेशाब की कुछ बूंदे ही गिरती हैं जिन्हें वस्त्र सोख लेते हैं।

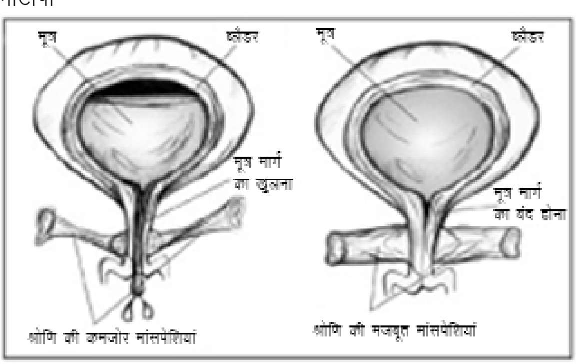
जितना आप अनुमान लगा सकते हैं उसे कहीं ज्यादा लोगों में एसयूआई की समस्या पाई जाती हैं लगभग प्रत्येक 3 में से 1 महिला को यह समस्या पाई जाती है। पुरुषों में भी यह समस्या पाई जाती है किंतु प्रायः नहीं होती है। पुरुषों में यह बीमारी सर्ज्ररी या किसी चोट लगने के कारण हो सकती है।

यदि आपको असंयमित मूत्र रिसाव की बीमारी है तब आप स्वयं ही इस बीमारी के अच्छे चिकित्सक हो सकते हैं। आपको क्या देखना है और क्या करना है, आदि की जानकारी से आप इन लक्षणों को ठीक कर सकते हैं।

एसयूआई किससे होता है?

एसयूआई के सबसे ज्यादा जोखिम तत्व निम्नलिखित हैं:

- लिंग : महिलाओं में एसयूआई के ज्यादा होने की आशंका रहती हैं।
- गर्भाधारण एवं शिशु को जन्म देना
- पीठ के निचले हिस्से में तंत्रिकाओं को चोट लगना
- श्रोणि या **पौरुष ग्रंथि** की सर्जरी
- भयंकर खांसी
- धूम्रपान (जो भयंकर खांसी पैदा करती है)
- मोटापा



मूत्राशय का सामने का दृश्य। क्षीण श्रोणि मांसपेशियां मूत्र रिसाव का कारण बनती हैं (बायें)। मजबूत श्रोणि मांसपेशियां मूत्रावाहिनी को बंद रखती हैं (दायें)।

राष्ट्रीय मधुमेह एवं पाचन तथा गुर्दा रोग संस्थान, राष्ट्रीय स्वास्थय संस्थान

एसयूआई के संकेत व लक्षण

यदि आप जानना चाहते हैं कि क्या आप एसयूआई के शिकार हैं तब अपने आपसे निम्नलिखित प्रश्न पूछें:

- क्या मुझे बाथरूम के ज्यादा दूर होने या कपड़े बदलने का डर रहता है?
- क्या मैंने व्यायाम या खेलकूद करना बंद कर दिया है?
- क्या मैंने अपनी जीवनशैली बदल दी है क्योंकि मुझे मूत्र रिसाव का डर रहता है?
- क्या मैं स्वयं से और अपने शरीर को लेकर परेशान रहता हूं?
- क्या मेरे लक्षणों ने मेरे दोस्तों व परिवार के साथ संबंधों को बदल दिया है?
- क्या मैं यौन संबंधों से दूरी बना रहा हूं क्योंकि मैं चिंतित हूं कि कहीं रिसाव न हो जाए जो मुझे परेशानी में डाल सकता है?

यदि आप इन प्रश्नों में से कुछ के उत्तर हां में देते हैं तब आपको यह जानने की जरूरत है कि कुछ उम्मीद हो सकती है। एसयूआई को ठीक करने व उपचार करने की कई विधियां हैं।

एसयूआई से जुड़ी कुछ भ्रांतियां

एसयूआई पर अनेक भ्रांतियां हैं। ये सही नहीं हैं:

- यह महिलाओं की शारीरिक रचना का एक हिस्सा है।
- यह उम्र बढ़ने के साथ–साथ सामान्य हिस्सा है।
- यह आनुवांशिकी है। यह समस्या मेरी मां को थी इसलिए मुझे भी है।
- मैं इसे रोक सकता था।
- ऐसा कुछ भी नहीं है जो इसके लिए किया जा सकता है।

जांच कराएं

एसयूआई की जांच कैसे की जाती है?

यद्यपि इसके बारे में बात करना आसान नहीं है, आपके चिकित्सक को पता होना चाहिए कि क्या आपको महसूस होता है कि आप मूत्र रिसाव से पीड़ित हैं। घबराने की कोई जरूरत नहीं है। चिकित्सकों को इन विषयों पर बात करने के लिए प्रशिक्षित किया जाता है। यदि आप ऐसा महसूस नहीं करते हैं तब वे आपकी मदद कर सकते हैं और चाहे तो आपको किसी विशेषज्ञ के पास भेज सकते हैं। **यूरोलॉजिस्ट** तथा स्त्रीरोग विशेषज्ञ मूत्र अनियंत्रण में विशेषज्ञ चिकित्सक होते हैं। इनमे से कुछ के पास तो **स्त्री श्रोणि औषधि तथा पुनर्निमाण सर्जरी (एफपीएमआरएस)** में अलग से प्रमाणन होता है।

चिकित्सक के पास जाने से पहले अच्छा होता है कि आप **मूत्राशय डायरी** बना लें। इससे यह पता लग जाएगा कि आप कब और कितना पानी पीते हैं। इसका उपयोग यह भी जानने के लिए किया जाता है कि आपको मूत्र रिसाव कब होता है और कुछ समय बाद इनके क्या कारण व परिणाम हो सकते हैं।

ये रिकार्ड आपके चिकित्सक को घटनाचक्र के बारे में महत्वपूर्ण सुराग दे सकते हैं। अगली बार जब आप चिकित्सक के पास आएं तब डायरी साथ अवश्य लाएं। आप और आपका चिकित्सक दोनों ही इसकी एकसाथ समीक्षा करेंगे।

कुछ बातें हैं जिन्हें आपके चिकित्सक को जानने की जरूरत होगी ताकि उसे जांच करने में मदद मिल सके। सबसे पहले वह आपके मूत्र संबंधी लक्षणों के बारे में पूछेंगे (आपका मूत्र रिसाव कब होता है? कितनी बार होता है?, कितनी मात्रा में होता है?)। वह आपके **स्वास्थय की पिछली जानकारी** भी एकत्रित करेंगे और कुछ शारीरिक परीक्षण तथा रिसाव के कारणों से संबंधित कुछ परीक्षण भी कर सकते हैं।

महिलाओं के लिए, शारीरिक जांच में पेट, श्रोणि के अंग तथा मलाशय शामिल किए जा सकते हैं। पुरुषों की जांच के लिए, पेट, पौरुष ग्रंथि और मलाशय शामिल किए जा सकते हैं। आपका चिकित्सक यह भी जांच कर सकता है कि केगल व्यायाम से आपकी श्रोणि सतह की मांसपेशियां और स्फिन्कटर मांसपेशियां कितनी मजबूत हो सकती हैं।

परीक्षण

हो सकता है कि आपका चिकित्सक एसयूआई की जांच की पुष्टि तथा मूत्र रिसाव के अन्य संभावित कारणों की जांच के लिए आपको कुछ परीक्षण करवाने के लिए कह सकता है। इन परीक्षणों के लिए आपको किसी विशेषज्ञ के पास भी भेजा जा सकता है। इन परीक्षणों में निम्नलिखित शामिल किए जाते हैं:

- **मूत्रविश्लेषण** या मूत्र सेंपल जिसमें **मूत्रमार्ग में संक्रमण** या पेशाब में खून कर जांच की जाती है।
- मूत्र त्याग के बाद **मूत्राशय का स्कैन**। इसमें पता चलता है कि मूत्र त्याग के बाद आपके मूत्राशय में कितनी देर तक मूत्र ठहर सकता है।
- **सिस्टोस्कॉपी** में छोटी–सी कैमरायुक्त पतली नली का उपयोग **गंभीर मूत्र** संक्रमण समस्याओं को देखने के लिए किया जाता है।
- **यूरोडायनामिक अध्ययन**(यूडीएस) इसलिए किए जाते हैं कि आपका मूत्राशय, स्फिन्कटर और मूत्रमार्ग कितने अच्छे तरीके से रोकते और निष्कासित करते हैं। इन परीक्षणों से पता चल सकता है कि मूत्राशय कितने अच्छे ढंग से काम कर रहा है और मूत्र रिसाव के कारणों का भी पता लगाया जा सकता है। यदि आपका चिकित्सक कहता है कि आपको एसयूआई का उपचार करने के लिए सर्जरी करवानी होगी तो इस प्रकार के अध्ययनों का सहारा लिया जा सकता है।

उपचार कराएं

असंयमित मूत्र तनाव का उपचार

आप और आपका चिकित्सक आपके लक्षणों का सही ढंग से उपचार कर सकते हैं। इनके लिए सर्जरी तथा सर्जरी के बिना दोनों प्रकार के विकल्प उपलब्ध रहते हैं। प्रत्येक उपचार सभी के लिए काम नहीं करता है। यह सब जानकारी लेकर आप अपने चिकित्सक से बात कर सकते हैं कि आपके लिए कौन–सा उपचार सबसे अच्छा रहेगा।

जीवनशैली परिवर्तन, व्यायाम तथा उत्पाद

- **जीवनशैली परिवर्तन:** आपके दैनिक जीवन में कुछ बदलाव करने से एसयूआई के लक्षण कम हो सकते हैं। उदाहरण के लिए, आप वजन घटा सकते हैं, धूम्रापन बंद कर सकते हैं (खांसी कम करने के लिए) और कुल मिलाकर अच्छी सेहत बनाए रखते हैं, आप मूत्र रिसाव कम कर सकते हैं। मूत्राशय संबंधी प्रशिक्षण अथवा बाथरूम जाने के लिए समयसूची बनाना भी सहायक हो सकते हैं।
- **श्रोणि सतह की मांसपेशियों के लिए व्यायाम:** इसे **केगल** भी कहते हैं। दैनिक केगल से आपकी श्रोणि की सतह मजबूत होती है जो मूत्राशय तथा अन्य अंगों को सपोर्ट करती हैं। आप इन मांसपेशियों के व्यायाम से (दैनिक नियमित रूप से श्रोणि सतह की मांसपेशियों का संकुचन व मुक्ति करना) मूत्र रिसाव की रोकथाम हेतु मजबूत बना सकते हैं। इसलिए यह आवश्यक है कि आप इन व्यायामों को सही तरीके से और अक्सर करते रहें।
- **उत्पाद:** तुरंत और दीर्घकालीन विकल्प के रूप में सोखने वाली पैड उपलब्ध हैं ये उत्पाद कई आकारों और आकृतियों में आते हैं। ये पैड या पुल–ऑन–ब्रीफ भी हो सकती हैं। इनका उपयोग तब किया जा सकता है जब मूत्र रिसाव को आपके जीवन की प्रमुख समस्या मान लिया गया हो।

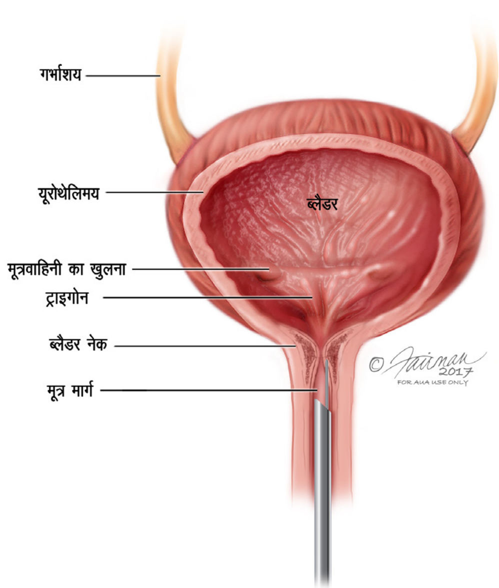
- **स्त्रियों के लिए चिकित्सा उपकरण:** यदि आप स्त्री हैं और आपकी श्रोणि सतह कमजोर है तब एसयूआई के लक्षणों को व्यवस्थित करने के लिए एक उपकरण स्थापित किया जा सकता है। इसके उदाहरणों में योनि उपकरण, **यूरेथ्रल प्लग** तथा **लोचशील** थैली हैं। योनि उपकरण योनि के माध्यम से मूत्रमार्ग को सपोर्ट करता है जिसे स्लिंग कहते हैं। मूत्रमार्ग प्लग मूत्रमार्ग को अवरूद्ध कर देता है। अमेरीका में मान्यता प्राप्त यूरेथ्रल प्लग नहीं हैं। योनि थैली स्थिर होती है फिर भी लोचशील उपकरण होता है जिसे मूत्रमार्ग और/या गर्भाशय को सपोर्ट करने या इनका स्थान बदलने के लिए स्थापित किया जाता है। इनका उपयोग चिकित्सक के परामर्श के बाद या काउंटर से खरीदा जा सकता है और इन्हें चिकित्सक द्वारा ही स्थापित किया जा सकता है।
- **पुरुषों के लिए चिकित्सीय उपकरण:** पुरुषों के लिए एसयूआई रिसाव की रोकथाम के लिए लिंग में लगाने के लिए क्लेम्प/क्लिप उपलब्ध हैं। इन बाह्य क्लिप का उपयोग लिंग से मूत्र प्रवाह को प्रतिबंधित करने के लिए किया जा सकता है।
- **ड्रग्स या दवाईयां:** इस समय एसयूआई का उपचार करने के लिए अमेरीका में कोई भी दवा अनुमोदित नहीं है। यदि आप एसयूआई तथा ओएबी (मिश्रित असंयमितता) से पीड़ित हैं, तब आपका चिकित्सक आपके लिए ओएबी की दवा या उपचार बता सकता है। इन दवाओं से अत्याधिक सक्रिय मूत्राशय से होने वाले रिसाव का कम करने में मदद मिल सकती है। हालांकि इनसे एसयूआई का उपचार नहीं किया जाता हैं।

सर्जीकल उपचार के विकल्प

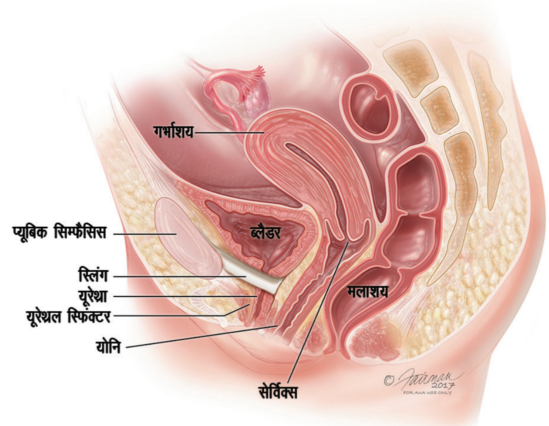
सर्जरी चुनने का निर्णय आपका व्यक्तिगत होता हैं। यदि सर्जरी के लिए कहा गया है तब कई विकल्प होते हैं। यह अंतिम निर्णय लेने से पहले आपको बहुत कुछ सीखने समझने में मदद करता है। आप एसयूआई सर्जरी के लिए किसी अनुभवी यूरोलॉजिस्ट या स्त्रीरोग विशेषज्ञ से सलाह ले सकते हैं। एसयूआई तथा अन्य श्रोणि संबंधित सर्जरी में एफपीएमआरएस प्रमाणित सर्जरी हैं। सर्जरी के दौरान और उसके उपरांत जोखिमों तथा इसके फायदों के बारे में जानने का प्रयास करें।

इंजेक्शन तथा सर्जीकल विकल्पों में शामिल किए जा सकते हैं:

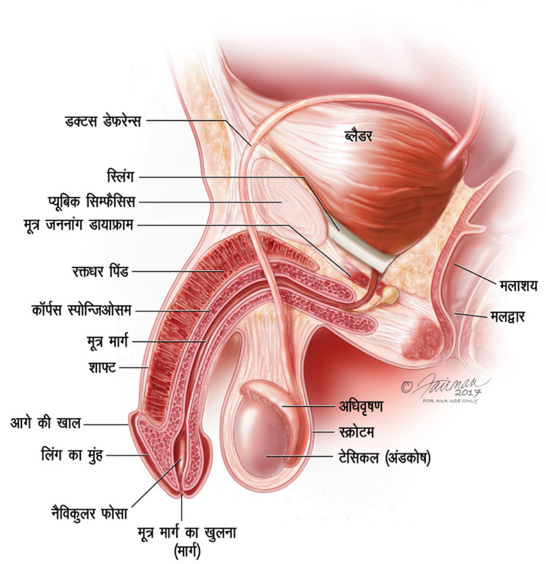
- **मूत्रमार्ग इंजेक्शन/बल्किंग एजेंट:** मूत्रमार्ग इंजेक्शन का उपयोग मूत्रमार्ग के "बल्क अप" के लिए किया जाता है। "बल्किंग एजेंट" का उपयोग स्फिन्कटर के बंद होने की विधि में सुधार लाने के लिए यूरेथ्रल स्फिन्कटर में इंजेक्ट किया जाता है।



- **स्लिंग (स्त्रियों के लिए):** स्त्रियों में एसयूआई के लिए सर्वाधिक उपयोग में लाई जाने वाली सर्जरी "स्लिंग" सर्जरी है। इसके लिए छोटी पट्टी (स्लिंग) को स्त्री के मूत्रमार्ग के नीचे स्थापित किया जाता है जो क्रियाओं के दौरान अधोधर झुकना बंद करता है। यह मूत्रमार्ग और मूत्राशय की गर्दन को सपोर्ट करने के लिए झूले की तरह कार्य करता है। अनेक स्लिंग तकनीकी विकसित की जा चुकी हैं। **मिड–यूरेथ्रल स्लिंग** एसयूआई के उपचार के लिए सर्जरी की सबसे ज्यादा उपयोग की जाने वाली किस्म हैं यह स्लिंग सिंथेटिक जाली से निर्मित एक पतली पट्टी होती है जिसे मूत्रमार्ग के नीचे स्थापित किया जाता है। विभिन्न प्रकार की तकनीकें उपयोग की जाती हैं जैसे रेट्रोप्यूबिक, ट्रांसोबट्रेटर तथा सिंगल–इनसीजन। इनमें अंतर इतना होता है कि मूत्रमार्ग के नीचे जाली कैसे स्थापित की जाती है। **परंपरागत स्लिंग (ऑटोग्लास)** का उपयोग तब किया जाता है जब आपके पेट के नीचे या जांघ से ऊतक की पट्टी निकालकर उसे स्लिंग के रूप में प्रयुक्त किया जाता हैं। स्लिंग के किनारों को पेट में चीरा लगाकर टांके लगाए जाते हैं।

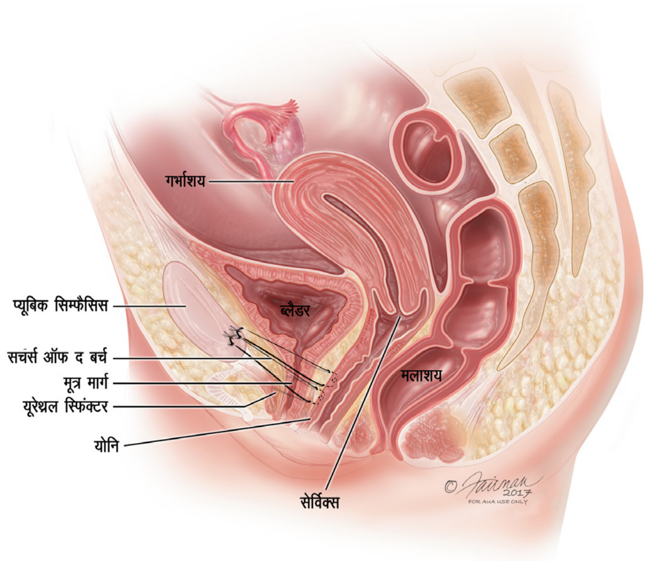


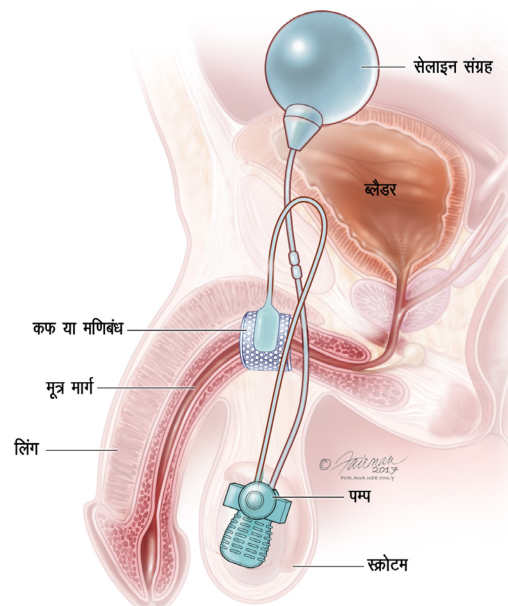
- **स्लिंग (पुरुषों के लिए):** हल्के एसयूआई के उपचार के लिए पुरुष स्लिंग का उपयोग कर सकते हैं। स्लिंग मूत्रमार्ग तथा श्रोणि सतह की स्फिन्कटर मांसपेशियों और मूत्राशय नली अर्थात गर्दन को लिफ्ट या सपोर्ट करने का कार्य करता है। प्रायः पुरुषों के लिए स्लिंग सर्जीकल जाल की बनी होती है। इसे स्थापित करने के लिए अंडकोश थैली और मलाशय के बीच चीरा लगाया जाता है। एन पुरुषों के लिए स्लिंग का उपयोग लाभदायक नहीं हो सकता है जिन्होंने पौरुश ग्रंथि या मूत्रमार्ग के लिए विकिरण उपचार करवाया है या जिन्हें **असंयमित मूत्राशय** की गंभीर बीमारी हैं।



- **ब्लैडर नेक सस्पेंशनः** इसे रेट्रोप्यूबिक सस्पेंशन, कोलपोसस्पेंशन या बर्च सस्पेंशन भी कहते हैं और यह साधारण स्लिंग सर्जरी जैसी नहीं होती है। इस सर्जरी में ब्लैडर नेक की भित्ती और मूत्रवाहिनी के सहारे सूचर्स लगाए जाते है जिन्हें श्रोणि अस्थि के साथ–साथ रेशों से जोड़ा जाता है। यह मूत्रवाहिनी तथा स्फिंक्टर मांसपेशियों को नीचे की ओर जाने तथा दुर्घटनावश खुलने से रोकने के लिए सहायता करती है। इस सर्जरी में कुछ जोखिम भी होते हैं। सुनिश्चित कर लें कि यही आपके लिए सही विकल्प है।

- **बनावटी स्फिन्कटर (पुरुषों के लिए):** पुरुष एसयूआई के लिए सबसे अधिक प्रभावशाली उपचार बनावटी स्फिन्कटर उपकरण स्थापित करना है। इस सर्जरी में शरीर में तीन अंगों का एक उपकरण स्थापित किया जाता हैः (1) द्रव्य से भरा छिद्र (बनावटी स्फिन्कटर) जो मूत्रवाहिनी से जुड़ा रहता है। (2) द्रव्य से भरा दबाव–नियंत्रित गुब्बारा जिसे आपके पेट में स्थापित किया जाता है (3) मलाशय में स्थापित पंप जिसे आप नियंत्रित करते हैं। जब आप पंप का उपयोग करती हैं तब गुब्बारे से द्रव्य बनावटी स्फिन्कटर के छिद्र से बाहर निकलता है जो मूत्र को प्रवाहित करने का मार्ग बना देता है। यह छिद्र द्रव्य से धीरे–धीरे भर जाता है और रिसाव रोकने के लिए मूत्रवाहिनी को बंद कर देता है।





उपचार के बाद

अनियंत्रण की समस्या के उपचार का उद्देश्य आपके जीवन की गुणवत्ता में सुधार करना होता है। शल्य चिकित्सा के उपकरण प्रायः अपना काम बखूबी करते हैं विशेषकर उस समय जब इन्हें जीवनशैली परिवर्तनों के साथ–साथ काम में लाया जाता है। ज्यादातर मामलों में काफी सुधार देखने को मिलते हैं यहां तक कि जो लोग एसयूआई सर्जरी चुनते हैं उनके सभी तरह के रिसाव की समस्याएं पूरी तरह ठीक हो जाती हैं।

सर्जरी के बाद ठीक होने में समय लगता है तो लगने दें। कुछ समय बाद चिकित्सीय उपकरणों को ठीक करने की जरूरत पड़ सकती है।

फॉलो–अप देखभाल के लिए अपने चिकित्सक के संपर्क में रहे। अक्सर आपको फॉलो–अप मुलाकात के लिए कहना पड़ेगा। आप अपने चिकित्सक से सर्जरी के बाद 6 सप्ताह तथा 6 महीने के बीच मिलने के लिए कहा जा सकता है। आपके मूत्राशय की भी जांच की जा सकती है कि वह ठीक प्रकार से मूत्र निष्कासित कर रहा है या नही और क्या मूत्र वहीं का वहीं रहता है। यदि फिर भी आपको एसयूआई के लक्षण दिखाई देते हैं तब आप अपने चिकित्सक को बताएं।

भावी समस्याओं की रोकथाम

एसयूआई रोकने का एक सबसे अच्छा तरीका केगल व्यायाम करना है। आपको अपनी श्रोणि मांसपेशियों को मजबूत करने की भी कोशिश करनी चाहिए। उपचार के दौरान एवं उपचार के बाद भी, सोचिए कि आप कितना पानी पीते हैं और कितना मूत्र त्याग करते हैं। चूंकि मोटापा या ऐसी क्रियाएं जो आपके पेट पर दबाव डालती हैं और कुछ समय बाद श्रोणि सर्जीकल उपचार को क्षति पहुंचा सकती है, इसलिए अपना वजन सही रखें और थकावट पैदा करने वाले कार्य न करें।

शब्दावली

मूत्राशय

खाली गुब्बारानुमा अंग जहां मूत्रवाहिनी के माध्यम से बाहर जाने से पहले मूत्र संग्रहित किया जाता है। स्फिन्कटर मांसपेशियां मूत्राशय में मूत्र को तब तक रखती हैं जब तक कि आप मूत्र त्याग करने के लिए तैयार न हो जाएं।

मूत्राशय डायरी

आप कब और कितना पेय पदार्थ पीते हैं और कब मूत्र रिसाव होता है, को रिकार्ड करने और लेखाजोखा रखने की विधि।

मूत्राशय स्कैन

अल्ट्रासाउंड की एक किस्म। यह मूत्राशय में ध्वनि तरंगों के उपयोग से मूत्र की मात्रा का मापन करता है।

सिस्टोस्कॉपी

जांच परीक्षण जिसमें चिकित्सक कैमरा लैंस सहित एक लंबी और पतली नली का उपयोग करता है। यह लैंस मूत्राशय के अंदर का दृश्य देखने के लिए मूत्रवाहिनी में स्थापित किया जाता है। इससे रोग की जांच और उपचार करने में मदद मिलती है। इसका उपयोग ऊतक क नमूनों को दूर करने के लिए भी किया जाता है।

स्त्री श्रोणि औषधि और पुनर्निर्माण सर्जन (एफपीएमआरएस)

यूरोलॉजी या स्त्रीरोगों का फिजिशियन जो महिलाओं की जटिल सौम्य श्रोणि समस्याओं के लिए उपचार करने में प्रशिक्षित और अनुप्रमाणित होता है।

असंयमितता

मूत्राशय अथवा बोवल नियंत्रण की कमी, अकस्मात मूत्र या मल निष्कासन पर नियंत्रण का अभाव।

केगल व्यायाम

श्रोणि मांसपेशियों के लिए बार–बार सक्रिय व्यायाम। इन मांसपेशियों के लिए व्यायाम करने से मूत्र नियंत्रण में सुधार आएगा।

पूर्व चिकित्सा

आपके पूर्व और मौजूदा स्वास्थ्य, लक्षण, आहार, पूर्व सर्जरी तथा पारिवारिक की पूर्व जानकारी जो आप अपने चिकित्सक के साथ साझा करते हैं। आपकी शारीरिक जांच, संपूर्ण पूर्व चिकित्सा की जानकारी आपके चिकित्सक को उपचार योजना या अन्य परीक्षण सुझाने में मदद करेंगी।

मूत्रवाहिनी के मध्य में स्लिंग स्थापित करना

सिंथेटिक जाल से निर्मित पतली पट्टी जिसे मूत्रवाहिनी के मध्य स्थापित किया जाता है। यह मूत्रवाहिनी तथा मूत्राशय की नली अर्थात गर्दन को उठाने या सहयोग देने में झूले का काम करती है।

अत्याधिक सक्रिय मूत्राशय (ओएबी)

ऐसी स्थिति जिसमें व्यक्ति को तुरंत मूत्र त्याग करना होता है और जिसकी अवहेलना करना बहुत कठिन होता है। इससे आशातीत मूत्र त्याग, बार–बार बाथरूम जाना और रात में एक से अधिक बार बाथरूम जाना पड़ता है।

श्रोणि सतह की मासंपेशियां

श्रोणि सतह पर मांसपेशियों का झूला या थैला जो श्रोणि अंगों (मूत्राशय, गर्भाशय और मलाशय) को सहयोग देता है।

पौरुष ग्रंथि

अखरोट के आकार की पुरुषों की यह ग्रंथि मूत्राशय के मुंह पर मूत्रवाहिनी को घेरे रहती है। पौरुष ग्रंथि हारमोन तथा वीर्य के लिए द्रव्य बनाती है।

मलाशय

बड़ी आंत का निचला हिस्सा जो गुदा मुख में खुलता हैं।

अंडकोश की थैली

यह पुरुष के यौन अंगों का भाग होती है। यह एक छोटी थैली होती है जो अंडकोश, रक्तवाहिनी तथा वीर्यवाहिनी को उन्हें यथावत स्थान पर बनाए रखती है। यह लिंग के नीचे और उसके बिल्कुल पीछे रहती है।

स्फिन्कटर मांसपेशी

वह मांसपेशी जो उस अंग के मुख के चारों ओर रहती है जो किसी अंग से या उसे काटकर द्रव्य को बाहर जाने के लिए खुलती और बंद होती है। स्फिन्कटर मांसपेशी मूत्रवाहिनी को तब तक बंद रखती है जब तक मूत्र त्याग करने का समय नहीं हो जाता है।

असंयमित मूत्र तनाव (एसयूआई)

छींक, खांसी, हंसी या व्यायाम के कारण मूत्र का आशातीत निष्कासन।

परंपरागत या ऑटोलोगस स्लिंग

आपके अपने ऊतक की पट्टी पेट के निचले हिस्से या जांघ से ली जाती है और स्लिंग के रूप में प्रयुक्त किया जाता है।

मूत्रवाहिनी

पतली नली जो मूत्राशय से मूत्र को शरीर से बाहर निकालने का काम करती है। पुरुषों में यह वीर्य बाहर निकालने का कार्य भी करती है और यह लिंग के अंतिम छोर तक जाती है।

मूत्रवाहिनी प्लग

वे उपकरण जिन्हें मूत्र रिसाव बंद करने के लिए मूत्रवाहिनी में स्थापित किया जाता है। अमेरीका में प्लग का उपयोग करने की अनुमति नहीं है।

असंयमित मूत्र त्याग की ललक (यूयूआई)

अप्रत्याशित असंयमित मूत्र जिसके कारण बहुत तेज, अकस्मात मूत्र त्याग करने की इच्छा होती है जिस पर नियंत्रण करना कठिन होता है।

मूत्र विश्लेषण

मूत्र सेंपल का एक परीक्षण। इससे मूत्र संबंधी तथा शरीर के अन्य लक्षण दिखाई दे सकते हैं। नमूने की समस्या के शारीरिक एवं रासायनिक संकेतों के लिए सूक्ष्मदर्शी यंत्र से समीक्षा की जाती है।

असंयमित मूत्र

वह अवस्था जिसमें व्यक्ति मूत्र को रोके रखने तथा उसके रिसाव को रोकने में अक्षम होता है।

मूत्रमार्ग

शरीर के वे अंग जो रक्त से निकलने वाली अपशिष्ट को मूत्रमार्ग के जरिए शरीर से बाहर निकालते हैं।

मूत्रमार्ग में संक्रमण (यूटीआई)

मूत्रमार्ग में पनप रहे हानिकारक जीवाणु, विषाणु या खमीर के कारण पैदा होने वाली बीमारी।

मूत्र

गुर्दों द्वारा रक्त से साफ की गई द्रवित अपशिष्ट जिसे मूत्राशय में संग्रहित किया जाता है और पेशाब करते समय (वाईडिंग) मूत्रमार्ग से बाहर निकाला जाता है।

यूरोडायनामिक

एक अध्ययन जो दर्शाता है कि मूत्राशय तथा मूत्रमार्ग कितनी अच्छी तरह से मूत्र संग्रहण एवं निष्कासन कर रहे हैं।

यूरोलॉजिस्ट

एक चिकित्सक जो मूत्रमार्ग की समस्याओं के अध्ययन, जांच और उपचार में विशेषज्ञ होता है।

आपके चिकित्सक से पूछें जाने वाले सवाल

जांच के दौरान चिकित्सक से पूछने योग्य प्रश्नः

- ❑ मुझे मूत्र रिसाव किसके कारण होता है?
- ❑ क्या आपको लगता है कि मुझे एसयूआई है?
- ❑ मेरे जांच परिणामों से क्या प्रकट होता है?

सर्जरी रहित उपचार के बारे में चिकित्सक से पूछने योग्य प्रश्नः

- ❑ सर्जरी के अतिरिक्त मेरे उपचार के और कौनसे विकल्प हैं?
- ❑ योनि प्रवेश संबंधित मुझे क्या जोखिम हो सकते हैं?
- ❑ क्या आपके पास मेरे लिए किसी अन्य विकल्प की तुलना में केवल एक ही विकल्प अच्छा होगा?
- ❑ क्या सर्जरी रहित उपचार मेरे लिए काफी होगा?

सर्जरी से संबंधित प्रश्नः

सर्जरी संबंधी विकल्पः

- ❑ मेरी सर्जरी के विकल्प क्या हैं?
- ❑ मेरे लिए आप कौनसी सर्जरी की सिफारिश करते हैं और क्यों?
- ❑ प्रत्येक विकल्प से मेरे ठीक होने की या मूत्र रिसाव में सुधार आने की कितनी उम्मीद है?
- ❑ स्लिंग सर्जरी के क्या जोखिम होते हैं?
- ❑ ये उपचार कितना लंबा चलेगा?
- ❑ स्लिंग के लिए : मेरे लिए स्लिंग की कौन–सी किस्म की सामग्री सबसे अच्छी होगी और क्यों?
- ❑ क्या यह सर्जरी मेरे बीमा में कवर की जा सकती है?
- ❑ इनमें से आपने कितनी सर्जरी की हैं और आप वर्ष में कितनी सर्जरी करते हैं?
- ❑ यदि मैं यह सर्जरी अभी नहीं करवाता हूं तब मुझे क्या हो सकता है?

सर्जरी से पहलेः

- ❑ क्या सर्जरी से पहले किसी तरह के परीक्षण करने पड़ते हैं?
- ❑ क्या आप मुझे जांच परिणामों के बारे में बता सकते हैं?
- ❑ इस सर्जरी के लिए मुझे किस तरह के एनासथीसिया की जरूरत होगी?
- ❑ क्या मुझे किसी अन्य चिकित्सक से परामर्श लेना चाहिए? यदि हो तो क्यों और नही ंतो क्यों?

सर्जरी के बादः

- ❑ सर्जरी के तुरंत बाद मुझे कैसा महसूस होगा? पहले सप्ताह में ओर फिर उसके बाद?
- ❑ मुझे ठीक होने में कितना समय लगेगा?
- ❑ क्या मुझे किसी भी तरह का कोई परहेज करना होगा और कितने समय तक करना होगा? क्या मैं गाड़ी चला सकता हूं?
- ❑ मैं अपने काम पर वापस कब जा सकता हूं?
- ❑ मैं अभी अपने जीवन में कैसे सुधार ला सकता हूं?

टिप्पणियां

यूरोलॉजी केयर फाउंडेशन के बारे में

यूरोलॉजी केयर फाउंडेशन दुनिया का प्रमुख यूरोलॉजिकल फाउंडेशन है और अमेरिकी यूरोलॉजिकल एसोसिएशन की आधिकारिक नींव है। हम मूत्र संबंधी स्वास्थ्य के प्रबंधन के लिए सक्रिय रूप से तैयार लोगों और स्वास्थ्य परिवर्तन के लिए तैयार लोगों के लिए जानकारी प्रदान करते हैं। हमारी जानकारी अमेरिकन यूरोलॉजिकल एसोसिएशन संसाधनों पर आधारित है और चिकित्सा विशेषज्ञों द्वारा इसकी समीक्षा की जाती है।

अधिक जानकारी के लिए, यूरोलॉजी केयर फाउंडेशन की वेबसाइट **UrologyHealth.org/UrologicConditions** पर जाएँ या अपने निकट किसी डॉक्टर से मिलने के लिए हमारी वेबसाइट **UrologyHealth.org/FindAUrologist** पर संपर्क करें।

यह जानकारी स्व–निदान के लिए कोई उपकरण या किसी पेशेवर चिकित्सा सलाह का विकल्प नहीं है। उस प्रयोजन के लिए इसका उपयोग नहीं करना चाहिए या इस पर निर्भर नहीं होना चाहिए। कृपया अपनी स्वास्थ्य संबंधी चिंताओं के बारे में अपने मूत्र रोग विशेषज्ञ या स्वास्थ्य सेवा प्रदान करने वाले से बात करें। दवाइयों सहित किसी भी उपचार को शुरू करने या रोकने से पहले हमेशा एक स्वास्थ्य सेवा प्रदान करने वाले से परामर्श करें।

Urology Care FOUNDATION™

Powered by trusted experts of the
American Urological Association

National Headquarters: 1000 Corporate Boulevard, Linthicum, MD 21090
Phone: 410-689-3990 • 1-800-828-7866 • info@UrologyCareFoundation.org • UrologyHealth.org

@UrologyCareFdn

LEARN MORE

DONATE

©2023 Urology Care Foundation. All Rights Reserved.

BladderControl-SUI-PG-2023-Hindi