

ਮਰਦਾਂ ਦਾ ਯੂਰੋਲੋਜੀ ਟਿਊਨ-ਅਪ



ਮਰਦਾਂ ਦੀ ਯੂਰੋਲੋਜੀ? ਇਹ ਯੂਰੀਨਰੀ ਟ੍ਰੈਕਟ ਅਤੇ ਮਰਦ ਜਣਨ ਅੰਗ ਹਨ - ਜੋ ਲੱਕ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਹੈ।

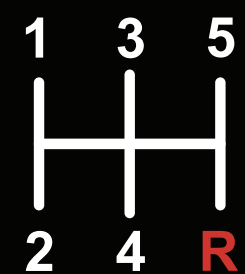
ਆਮ ਦੇਖ-ਭਾਲ

ਕਾਰ ਵਿੱਚ, ਟੈਂਕ ਵਿੱਚ ਗੈਸ ਰੱਖਣਾ ਅਤੇ ਟਾਇਰਾਂ ਦੇ ਵਿੱਚ ਹਵਾ ਰੱਖਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨ ਜਿਊਣ ਦੇ ਕੁਝ ਸੁਝਾਅ ਮਰਦਾਂ ਦੀ ਯੂਰੋਲੋਜੀਕ ਸਿਹਤ 'ਤੇ ਅਸਰ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹਨ?



ਪਾਣੀ ਪੀਓ
ਪਾਣੀ ਦੇ 6 ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕੱਪ ਪੀਣਾ ਗੁਰਦੇ ਵਿੱਚ ਪੱਥਰੀਆਂ ਹੋਣ ਨੂੰ ਰੋਕ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਕਸਰਤ ਕਰੋ
ਹਫਤੇ ਵਿੱਚ 5 ਦਿਨ 30 ਮਿੰਟ ਲਈ ਦਰਮਿਆਨੀ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।



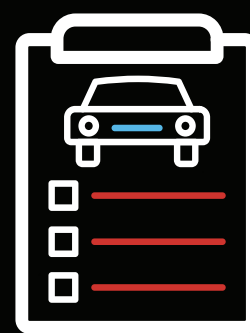
ਤਣਾਅ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰੋ
ਤਣਾਅ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ - ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਦਿਨ ਵਿੱਚ 10 ਮਿੰਟ ਵੀ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰ ਸਕਣਾ ਇਰੈਕਟਾਇਲ ਡਿਸਫੰਕਸ਼ਨ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਖਾਓ
ਕੈਫੀਨ, ਸ਼ਰਾਬ ਅਤੇ ਮਸਾਲੇ-ਦਾਰ ਭੋਜਨ ਬਲੈਡਰ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਲਾਲ ਮੀਟ ਅਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ-ਫੈਟ ਵਾਲੀਆਂ ਖੁਰਾਕਾਂ ਗੁਰਦੇ ਵਿੱਚ ਪੱਥਰੀਆਂ ਅਤੇ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਜ਼ੋਖਮ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।



ਤੰਬਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਨਾ ਕਰੋ
ਤੰਬਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਨਾਲ ਸੱਤ ਯੂਰੋਲੋਜੀਕ ਸਥਿਤੀਆਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ

1. ਬਲੈਡਰ ਕੈਂਸਰ
2. ਇਰੈਕਟਾਇਲ ਡਿਸਫੰਕਸ਼ਨ
3. ਬਾਂਝਪਣ
4. ਗੁਰਦੇ ਦਾ ਕੈਂਸਰ
5. ਗੁਰਦੇ ਦੀਆਂ ਪੱਥਰੀਆਂ
6. ਦਰਦ ਭਰਿਆ ਬਲੈਡਰ ਸਿਡਰੋਮ
7. ਪਿਸ਼ਾਬ ਨਿਕਲਣਾ



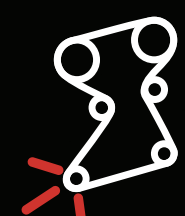
ਸਾਂਭ-ਸੰਭਾਲ ਦਾ ਸ਼ਡਿਊਲ

ਇਹ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਾਰ ਦਾ ਸਹੀ ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਤੇਲ ਬਦਲਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਲਈ ਇੱਥੇ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੀ ਯੂਰੋਲੋਜੀਕ ਸਿਹਤ ਦੀ ਸਾਂਭ-ਸੰਭਾਲ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ।

ਜਵਾਨ ਪੁਰਸ਼ 18-40	ਮੱਧ-ਉਮਰ ਦੇ ਮਰਦ 40-50	ਵੱਡੀ-ਉਮਰ ਦੇ ਮਰਦ 50-70+
ਮੁੱਢਲੀ ਦੇਖਭਾਲ	ਆਪਣੇ ਗੇਜਜ਼ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ	ਜਾਂਚਾਂ
<input type="checkbox"/> ਰੁਟੀਨ ਟੈਸਟੀਕਿਊਲਰ ਸਵੈ-ਜਾਂਚਾਂ ਕਰੋ	<input type="checkbox"/> ਉੱਚ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ, ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ ਅਤੇ ਕੋਲੈਸਟ੍ਰੋਲ ਦੇ ਕਾਰਨ ਗੁਰਦੇ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਅਤੇ ਇਰੈਕਟਾਇਲ ਡਿਸਫੰਕਸ਼ਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ	<input type="checkbox"/> ਪ੍ਰੋਸਟੇਟ ਸਕਰੀਨਿੰਗ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ
<input type="checkbox"/> ਪਤਾ ਕਰੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਬਲੈਡਰ, ਗੁਰਦੇ ਜਾਂ ਪ੍ਰੋਸਟੇਟ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਇਤਿਹਾਸ ਹੈ	<input type="checkbox"/> ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਅਫਰੀਕੀ ਅਮਰੀਕੀ ਹੋ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਪਿਤਾ, ਭਰਾ ਜਾਂ ਬੇਟੇ ਨੂੰ ਪ੍ਰੋਸਟੇਟ ਕੈਂਸਰ ਹੈ ਤਾਂ ਪ੍ਰੋਸਟੇਟ ਕੈਂਸਰ ਲਈ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਓ	<input type="checkbox"/> ਪਿਸ਼ਾਬ ਆਉਣ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਸਮਿਆਂ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਅ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪਿਸ਼ਾਬ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਸਮੱਸਿਆ, ਬਾਰੰਬਾਰਤਾ, ਪਿਸ਼ਾਬ ਦੇ ਪ੍ਰਵਾਹ ਦਾ ਘਟਣਾ ਜਾਂ ਰਾਤ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਪੇਸ਼ਾਬ ਆਉਣਾ, ਅਜਿਹੇ ਬਦਲਾਵਾਂ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦਿਓ।

ਚੇਤਾਵਨੀ ਸੰਕੇਤ

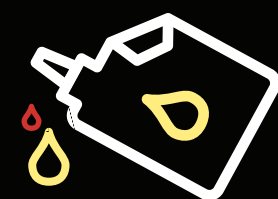
ਜਦੋਂ ਇਹ ਚੌਸ਼ਨੀ ਕਾਰ ਦੇ ਡੈਸਬੋਰਡ 'ਤੇ ਪੈਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਸਮੱਸਿਆ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਯੂਰੋਲੋਜੀਕਲ ਸਿਹਤ ਨਾਲ ਵੀ ਅਜਿਹਾ ਹੀ ਹੈ। ਅਜਿਹੇ ਕੁਝ ਚੇਤਾਵਨੀ ਸੰਕੇਤ ਹਨ ਜੋ ਇਹ ਦਰਸਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇਹ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰਨ ਦਾ ਸਮਾਂ ਹੈ।



ਲੱਕ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਦਰਦ - ਦਰਦ ਜੋ ਪੇਡੂ, ਜਣਨ-ਅੰਗਾਂ, ਪਾਸੇ, ਪੇਟ, ਪਿੱਠ ਜਾਂ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਦੇ ਹੋ ਉਦੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।



ਲਿੰਗ ਨੂੰ ਸਿੱਧਾ ਰੱਖਣ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ - ਲਿੰਗ ਨੂੰ ਸਿੱਧਾ ਕਰਨ ਜਾਂ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ



ਪਿਸ਼ਾਬ ਵਿੱਚ ਖੂਨ ਆਉਣਾ - ਖੂਨ ਦਾ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਆਉਣਾ ਵੀ ਇਸ ਦਾ ਸੰਕੇਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੋਈ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ।



ਆਪਣੀ ਯੂਰੋਲੋਜੀਕ ਸਿਹਤ ਸਮੇਤ ਆਪਣੀ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਦੇਖਭਾਲ ਯੋਜਨਾ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

Urology Care
FOUNDATION™
The Official Foundation of the
American Urological Association

UrologyHealth.org

ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਦੇ ਉਦਾਰਸ਼ੀਲ ਸਹਿਯੋਗ ਨਾਲ ਸਰੋਤ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ:

