



मूत्राशय का स्वास्थ्य

सब समय का खेल है और जो आपके लिए है

यह समय ओएबी के विषय पर चर्चा करने का है।



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

विषय सूची

बीका की कहानी	3
परिचय.	3
तथ्यों को जानें	
मूत्रमार्ग कैसे कार्य करता है?	4
ओएबी क्या है?	4
ओएबी के लक्षण क्या होते हैं?	5
ओएबी आपके जीवन को कैसे प्रभावित करता है?	6
जांच कराएं	
ओएबी मूल्यांकन टूल	7
मेरे अगले कदम क्या होंगे?	9
मूत्राशय डायरी	11
उपचार कराएं	
जीवनशैली परिवर्तन	12
परामर्शित दवा	13
मूत्राशय बोटोक्स उपचार	13
नसों की उत्तेजना	14
मूत्राशय पुनर्निर्माण/ मूत्रमार्ग बदलने की सर्जरी	14
अन्य मान्यताएं	
ओएबी के चिकित्सक एवं विशेषज्ञ	15
सफल दौरा के लिए कुछ अच्छी बातें	15
चिकित्सक से बात करना	16
शब्दावली	17

यूरोलॉजी केयर फाउन्डेशन मूत्राशय स्वास्थ्य समिति

अध्यक्ष

माइकल जे. कैनेली, एमडी, एफएसीएस, एफपीएमआरएस

समिति सदस्य

एंजीला एम स्मिथ, एमडी, एमएस

एलिजाबेथ टी. ब्राउन, एमडी, एमपीएच

जयराम आर ईश्वरा, एमडी

हैरिट एम स्कारपेरो, एमडी

सुजेटी ई सूदरलैंड, एमडी, एमएस, एफपीएमआरएस



बीका की कहानी

बीका अमेरिका के उन लाखों लोगों में से एक है जिसे ओएबी की बीमारी है। इस बीमारी का उपचार करने से पहले वह बताती है कि उसे एक दिन में 40 बार बाथरूम जाना पड़ता था या कभी-कभी प्रत्येक 20 मिनट में। यहां तक कि काम पर जाने के लिए उसके लिए बस पकड़ना भी असंभव हो गया। उसके घर से 25 मील की दूरी का बस से सफर करना बहुत ज्यादा इंतजार भरा था।

बीका बताती है कि “मेरे लक्षण इतने बिगड़ चुके थे कि रास्ते में रुके बिना मैं गाड़ी नहीं चला सकती थी।” जब वह शहर आती थी तब उसे सभी जरूरी जगह रुकने के लिए आधा घंटा या दो घंटे का समय यही तय करने में लग जाता था कि उसे कहां-कहां रुकना होगा।

बीका के प्राथमिक चिकित्सक ने उसे ऐसे यूरोलॉजिस्ट के पास भेजा जिसने बताया कि उसे ओएबी की बीमारी है। जांच परीक्षणों से पता चला कि बीका का मूत्राशय उसके मस्तिष्क को मूत्राशय का पूरी तरह से भर जाने का संदेश नहीं भेजता था अपितु “उसे बाथरूम जाना होगा” संदेश भेजता था। बीका के चिकित्सक ने उसे इस बीमारी के उपचार के बारे में बताया। हालांकि बताई गई दवाओं और जीवनशैली ने बहुत से लोगों की जिंदगी ही बदल डाली, किंतु ये दवाईयां और जीवनशैली बीका के काम न आ सकी। जीवनशैली में बदलाव करने से उसे कोई खास लाभ नहीं हुआ, इसलिए बीका चिकित्सक द्वारा बताई गई दवाओं को बर्दाश्त न कर सकी।



कुछ विचार करने के बाद बीका ने सेक्टरल न्यूरोमॉड्यूलेशन (एसएनएस) चुना जिस कभी-कभी “ब्लैडर पेसमेकर” भी कहते हैं। चांदी के डॉलर के आकार का यह पल्स जनरेटर उपकरण बीका की पीठ के निचले हिस्से में सर्जरी द्वारा स्थापित किया गया। सर्जरी के तुरंत बाद उसे यह जानकर आश्चर्य हुआ कि अब वह छ: घंटे बाद बाथरूम जाने लगी। बीका के परिणाम बहुत ही सकारात्मक थे। ओएबी से पीड़ित प्रत्येक व्यक्ति से बीका इस बीमारी के बारे में उन्हें चिकित्सक से बात करने के लिए कहती है। क्योंकि बीका जानती हैं कि ओएबी का उपचार करने से आपकी जिंदगी बेहतर बन सकती है।

परिचय

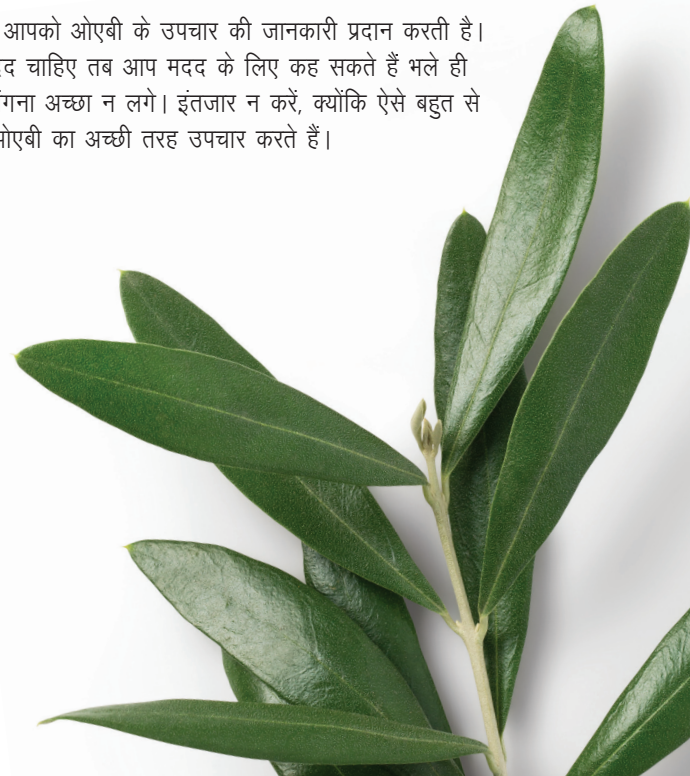
अमेरिका में लाखों लोग अत्यधिक सक्रिय मूत्राशय (ओएबी) की बीमारी से जूझ रहे हैं – ओएबी मूत्राशय संबंधी अनेक समस्याओं के समूह का नाम है। ओएबी उस समय होती है जब आप मूत्र त्याग चाह कर भी नहीं रोक पाते हैं भले ही मूत्राशय पूर्णरूपेण नहीं भरा है। कभी-कभी ऐसा भी होता है कि आपका मूत्राशय अत्यधिक संवेदनशील हो जाए और बाकी समय आपकी इच्छा के बिना ही मूत्र त्याग करने के लिए यह अपने आप को संकुचित कर लेता है।

इसके लक्षणों में बार-बार बाथरूम जाने की जरूरत पड़ना है। ओएबी की समस्या काम के दौरान, दोस्तों के साथ बाहर जाते समय, व्यायाम करते समय और सोते समय भी हो सकती है। यह व्यक्ति को बार-बार दिन या रात में बाथरूम जाने के लिए विवश करती है। कुछ लोगों को “मूत्र त्याग की तीव्र अभिनाषा” के अहसास के बाद मूत्र रिसाव हो जाता है। जबकि कुछ लोगों को मूत्र रिसाव नहीं होता है, किंतु उन्हें भी तुरंत मूत्र त्याग करने का अहसास हो सकता है जो उनमें डर की भावना पैदा कर देता है कि कहीं उनका मूत्र रिसाव न हो जाए।

अच्छी खबर यह है कि अब मदद और उपचार दोनों ही मिल गए हैं। मदद की शुरुआत लक्षणों के बारे में विश्वासपात्र चिकित्सक से बातचीत

करने – और आपके जीवन पर इसके प्रभावों की जानकारी लेने से है। आप चर्चा कर पता लगा सकते हैं कि आपको ओएबी या नहीं। इसके बाद ओएबी के उपचार की सर्वोत्तम विधि जानने के लिए आप मदद ले सकते हैं। आपके उपचार की पसंद आपके निजी स्वास्थ्य और आयु तथा आपकी चिकित्सा टीम के साथ स्वास्थ्य से संबंधित चर्चा करने पर निर्भर करती है।

यह मार्गदर्शिका आपको ओएबी के उपचार की जानकारी प्रदान करती है। यदि आपको मदद चाहिए तब आप मदद के लिए कह सकते हैं भले ही आपको मदद मांगना अच्छा न लगे। इंतजार न करें, क्योंकि ऐसे बहुत से उपचार हैं जो ओएबी का अच्छी तरह उपचार करते हैं।



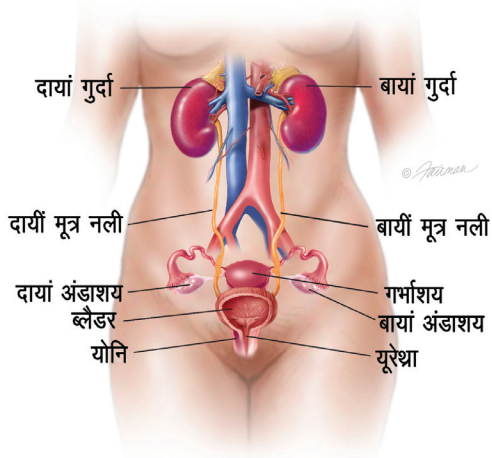
तथ्यों को जानें



मूत्रमार्ग कैसे कार्य करता है?

मूत्रमार्ग महत्वपूर्ण प्रणाली है जो हमारे शरीर से द्रव्य अपशिष्ट (मूत्र) बाहर निकालती है। इसमें निम्नलिखित शामिल होते हैं:

- **गुर्दे:** दो बीननुमा आकार के अंग जो रक्त से अपशिष्ट साफ करते हैं और मूत्र बनाते हैं।
- **मूत्रमार्ग:** दो पतली नली जो गुर्दों से मूत्र को मूत्राशय तक ले जाती हैं।
- **मूत्राशय:** गुब्बारानुमा मांसपेशी का झूला जो मूत्र को तब तक रोके रखता है जब तक कि बाथरूम जाने का समय न हो जाए।
- **मूत्रमार्ग:** वह नली जो मूत्राशय से मूत्र को बाहर निकालती है। मूत्रमार्ग में सिफन्कटर नामक मांसपेशी होती है जो मूत्र का रास्ता बंद कर देती है। यदि मूत्राशय संकुचित होता है जब मूत्र बाहर निकालने के लिए सिफन्कटर खुल जाती है।



जब आपका मूत्राशय भरा हुआ होता है तब आपका मस्तिष्क मूत्राशय को संकेत भेजता है। मूत्राशय की मांसपेशियां संकुचित होने लगती हैं। इससे मूत्रमार्ग के जरिए मूत्र शरीर से बाहर निकलने के लिए विवश होता है। मूत्रमार्ग में सिफन्कटर खुल जाती है और मूत्र के लिए मार्ग खोल देती है। जब मूत्राशय भरा नहीं होता है तब यह विश्राम अवस्था में होती है।

यदि आपका मूत्राशय ठीक है तब मस्तिष्क के संकेत बता देते हैं कि यह भरने वाला है या भर गया है और आप बाथरूम जाने के लिए कुछ देर और इंतजार कर सकते हैं। किंतु ओएबी के कारण आप इंतजार नहीं कर सकते हैं। आपको अकस्मात और तुरंत बाथरूम जाने की तलब होगी। यह तब भी हो सकता है जब आपका मूत्राशय पूरी तरह से भरा नहीं हो।

*नीले रंग में दिए गए शब्दों को पष्ठ 17 पर शब्दावली में परिभाषित किया गया है।

ओएबी क्या है?

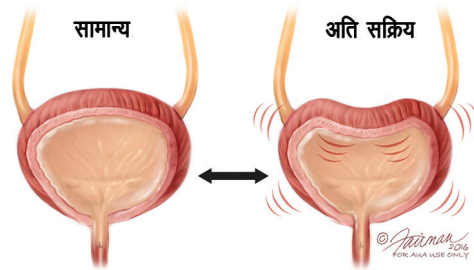
अत्याधिक सक्रिय मूत्राशय उस समूह का नाम है जो मूत्राशय के लक्षणों का भंडार होता है। मुख्यतः तीन लक्षण होते हैं:

- एक अहसास जो आपको तुरंत बाथरूम जाने के लिए कहता है।
- प्रायः दिन और रात में बार-बार (नॉकटूरिया) बाथरूम जाने की जरूरत।
- कभी-कभी अनियंत्रित मूत्राशय जिसका अर्थ होता है कि आप "गोट्टा गो" अहसास के चलते मूत्र रिसाव कर देते हैं।

ओएबी से आपको उस समय भी ऐसा महसूस होता है जैसे आपको उस समय भी मूत्राशय खाली करने की जरूरत है जब वह पूरी तरह से भरा नहीं है। आपको तुरंत बाथरूम जाने की जरूरत महसूस होती है अर्थात अभी। आप न तो इस पर नियंत्रण रख सकते हैं अथवा इसकी अवहेलना कर सकते हैं और ऐसा जरूरत से ज्यादा बार होता है।

कभी-कभी मूत्र त्याग करते समय ऐसा भी महसूस हो सकता है जैसे मूत्राशय खाली करने के लिए आपके मूत्राशय की मांसपेशियां संकुचित हो रही हैं, किंतु मांसपेशी वास्तव में संकुचित नहीं होती हैं। यदि आप दिन और रात में आठ बार से अधिक "तुरंत मूत्र त्याग" करने जैसा महसूस करते हैं अथवा मूत्र रिसाव जैसा महसूस करते हैं तब आपको ओएबी की बीमारी हो सकती है।

सामान्य मूत्राशय बनाम अत्याधिक सक्रिय मूत्राशय



ओएबी लाखों स्त्रियों और पुरुषों को प्रभावित करती है। इसका आयु बढ़ने से कोई संबंध नहीं होता है। यह स्वास्थ्य समस्या है जिसका यदि उपचार न किया जाए तो लंबे समय तक परेशान कर सकती है। बहुत से बुजुर्ग पुरुष (30 प्रतिशत) और स्त्रियां (40 प्रतिशत) ओएबी के लक्षणों से जूझ रहे हैं। अक्सर लोगों को इसके उपचार के बारे में जानकारी नहीं होती है या वे इस बीमारी को दूर करने के लिए सहायता नहीं मांगते हैं।

असंयमित मूत्राशय तनाव अथवा एसयूआई जो मूत्राशय की एक अलग किस्म की समस्या है। एसयूआई से पीड़ित व्यक्ति छीक, हंसी या कुछ

काम करते समय मूत्र रिसाव की सकते हैं। यह समस्या उसी नहीं है जैसे कि ओएबी से "गोट्टा गो" का अहसास। एसयूआई के बारे में अधिक जानकारी के लिए, UrologyHealth.org/SUI पर संपर्क करें।

आपके चिकित्सक द्वारा समस्या समझने के बाद वह उपचार के विकल्पों के बारे में बता सकता/सकती है।

ऐसा कोई भी अकेला उपचार नहीं है जो सभी के लिए ठीक हो।

ओएबी के लक्षण क्या होते हैं?

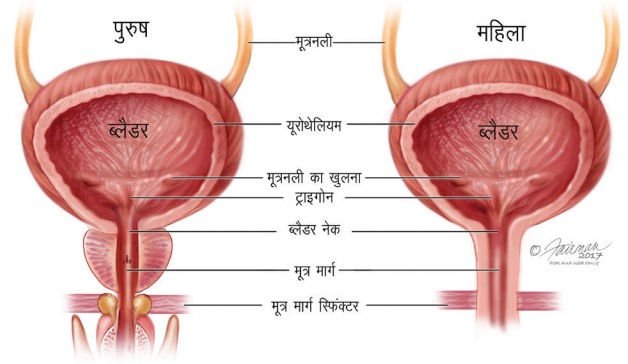
तत्कालिकता: यह ओएबी के मुख्य लक्षण हैं। यह मूत्र त्याग की अत्यंत शीघ्रता होती है जिसकी अवहेलना नहीं की जा सकती। यह "गोट्टा गो" अहसास लोगों को डरा देता है कि यदि उन्हें बाथरूम नहीं मिला तो कहीं उनका मूत्र रिसाव न हो जाए। ओएबी से पीड़ित लोगों को निम्नलिखित समस्याएं हो सकती हैं:

- **मूत्र रिसाव:** कभी-कभी बाथरूम जाने से पहले ही ओएबी के कारण मूत्र रिसाव हो जाता है। इसे **असंयमित मूत्र त्याग की शीघ्रता** कहते हैं। कुछ लोगों में पेशाब की केवल कुछ बूंदों का ही रिसाव होता है, जबकि कुछ में अचानक ज्यादा रिसाव हो जाता है।

- **बार-बार मूत्र त्याग:** ओएबी से लोगों को दिन में कई बार बाथरूम जाना पड़ता है। विशेषज्ञ कहते हैं कि बार-बार मूत्र त्याग उस समय होता है जब आपको 24 घंटों में आठ (8) से अधिक बार बाथरूम जाना पड़ता है।
- **मूत्र त्याग के लिए रात में उठना:** ओएबी के कारण व्यक्ति को रात में नींद से जागकर एक बार से ज्यादा मूत्र त्याग के लिए बाथरूम जाना पड़ सकता है। चिकित्सक इसे **नॉक्टूरिया** कहते हैं।

ओएबी से दर्द नहीं होता है। यदि आपको मूत्र त्याग करते समय दर्द होता है तब आपको **संक्रमण** हो सकता है। दर्द के बारे में कृपया अपने चिकित्सक से बात करें।

पुरुष व स्त्री का मूत्राशय



कौन शिकार होते हैं?

स्त्री और पुरुष दोनों को ओएबी हो सकता है।

वृद्धा औरत जिनका मासिक धर्म बंद हो गया है और पौरुष ग्रंथि से पीड़ित पुरुषों को ओएबी होने की अधिक संभावना है।

उम्र बढ़ना भी एक कारण हो सकता है, किंतु सभी लोगों को उम्र बढ़ने के साथ ओएबी नहीं होता है। यह बुढ़ापे का सामान्य हिस्सा नहीं है।

जिन्हें मस्तिष्क या मेरुदंड को प्रभावित करने वाली बीमारी है जैसे स्ट्रोक या एक से अधिक चीरा लगा है, उनमें ओएबी के लक्षणों की संभावना ज्यादा होती है।

ओएबी आपका जीवन कैसे प्रभावित कर सकता है।

उपचार के बिना, ओएबी के लक्षणों का आपके जीवन पर नकारात्मक प्रभाव पड़ सकता है। कई बार बाथरूम जाए बिना दिन व्यतीत करना कठिन हो सकता है। ओएबी आपके परिवार और मित्रों के साथ संबंधों को भी प्रभावित कर सकता है और दृष्टक्षेप कर सकता है। निकटवर्ती बाथरूम की उपलब्धता न होने या कहीं आपका मूत्र रिसाव न हो जाए, की चिंता से आप बहुत से ऐसे कार्य नहीं कर पाएंगे जिन्हें करने में आपको आनंद आता है। यह बीमारी आपकी नींद उड़ा सकती है और यौन संबंधों में भी व्यवधान पैदा कर सकती है जिसके परिणामस्वरूप, आप थकावट महसूस कर सकते हैं और आपको बात-बात पर क्रोध भी आने लगेगा। बार-बार मूत्र रिसाव से आपकी त्वचा खराब या संक्रमित हो सकती है। कभी-कभी ओएबी से पीड़ित लोग निराशावादी हो जाते हैं व खुश नहीं रहते हैं।



एक अच्छी खबर है।

ओएबी नियंत्रित की जा सकती है।

सहायता के लिए उपचार उपलब्ध हैं।

ओएबी के बारे में सच्चाई

ओएबी के बारे में ऐसी कोई भ्रांति न बनाए कि आप वह मदद न भी ले पाए जिसकी आपको जरूरत है। ओएबी के बारे में सही जानकारी प्राप्त करें:

ओएबी केवल स्त्रियों की समस्या **नहीं** है।

ओएबी पौरुष ग्रंथि की समस्या ही **नहीं** है।

ओएबी उम्र बढ़ने का सामान्य भाग **नहीं** है।

ओएबी आपके द्वारा किए गए कार्य से **नहीं** होता है।

सर्जरी ही ओएबी का उपचार **नहीं** है।

ऐसे उपचार हैं जो ओएबी के लक्षणों को ठीक करने में मदद कर सकते हैं।

यदि आपके लक्षण बहुत कम भी हैं और मूत्र रिसाव भी नहीं होता है तब भी आपके लिए उपचार उपलब्ध हैं।

यदि आप ओएबी लक्षणों से परेशान हैं
तब आपको उपचार करवाना चाहिए!

जांच कराएं

आपको मूल्यांकन टूल के उपयोग द्वारा अपने चिकित्सक के पास जाने के लिए तैयार रहना चाहिए ताकि पता लगाया जा सके कि आपको ओएबी के लक्षण हैं या नहीं। आपके परिणाम आपके चिकित्सक से बात करने में आपकी मदद कर सकते हैं कि क्या हो रहा है।

अत्याधिक सक्रिय मूत्राशय मूल्यांकन उपकरण

मैं इस मूल्यांकन का उपयोग कैसे कर सकता हूँ?

प्रश्नों की इस सूची को पढ़ें और पिछले महिने पर आधारित उत्तर दें। तदुपरांत अपने चिकित्सक को संपूर्ण मूल्यांकन दिखाएं। यह मूल्यांकन और आपके उत्तर लक्षणों के बारे में चर्चा करना आसान बनाएंगे। प्रश्न मापन करने में मदद करेंगे जो आपमें अत्याधिक सक्रिय मूत्राशय (ओएबी) के लक्षणों का पता लगाते हैं और वे आपको किस सीमा तक परेशानी में डाल सकते हैं। इस मूल्यांकन के परिणाम जितने अच्छे होंगे आपका चिकित्सक इन लक्षणों के स्तर और प्रभावों को जान सकता है और इन्हें ठीक करने में आपकी मदद कर सकता/सकती है।

लक्षण संबंधी प्रश्न	बिल्कुल नहीं	कभी-कभी	दिन में एक बार	दिन में तीन बार	आधा दिन	हमेशा	स्कोर	
1. तत्कालिकता— आपको कितनी बार मूत्र त्याग करने की शीघ्रता होती है जो आपके मन में डर पैदा करती है कि यदि तुरंत बाथरूम नहीं मिला तो मेरा मूत्र रिसाव हो जाएगा?	0	1	2	3	4	5		
2. अनियंत्रित तत्कालिकता— अत्याधिक मूत्र त्याग का अहसास होने पर कितनी बार आपका मूत्र रिसाव हो जाता है? (भले ही आप पैड/प्रोटेक्शन या कुछ और पहनती हैं)	0	1	2	3	4	5		
	कुछ नहीं	कम होता है	1 चम्मच	1 चम्मच	एक चौथाई कप	समस्त मूत्राशय		
3. अनियंत्रण— आपके अनुमान से अक्सर कितना मूत्र रिसाव हो जाता है? (भले ही आप पैड/प्रोटेक्शन या कुछ और पहनती हैं)	0	1	2	3	4	5		
	1.6 बार	7.8 बार	9.10 बार	11.12 बार	13.14 बार	15 या उससे ज्यादा बार		
4. आवृत्ति— दिन में आप प्रायः कितनी बार मूत्र त्याग करती हैं?	0	1	2	3	4	5		
	कुछ नहीं	1 बार	2 बार	3 बार	4 बार	5 से ज्यादा बार		
5. मूत्र त्याग के लिए जागना— सोने से लेकर सुबह उठने तक आप प्रायः रात में कितनी बार मूत्र त्याग के लिए उठती हैं?	0	1	2	3	4	5		
लक्षणों के कुल अंक							प्रश्नों के अंक जोड़े 1+2+3+4+5 =	

*यदि आप प्रश्न 1 में 0 अंक पाते हैं तब आपको ओएबी नहीं है।

0 = कोई लक्षण नहीं है।
5 = गंभीर लक्षण हैं।

प्रत्येक सही उत्तर पर गोला लगाएं।

जीवन संबंधी प्रश्न ये आपको कितने परेशान करते हैं:	मैं बिल्कुल परेशान नहीं होता हूँ।						मैं बहुत ज्यादा परेशान रहता हूँ।
	0	1	2	3	4	5	
1b. तत्कालिकता – आपको कितनी बार मूत्र त्याग करने की शीघ्रता होती है जो आपके मन में डर पैदा करती है कि यदि तुरंत बाथरूम नहीं मिला तो मेरा मूत्र रिसाव हो जाएगा?	0	1	2	3	4	5	
2b. अनियंत्रित तत्कालिकता – मूत्र त्याग का तीव्र अहसास होने के कारण मूत्र रिसाव?	0	1	2	3	4	5	
3b. आवृत्ति – बार-बार मूत्र त्याग करना।	0	1	2	3	4	5	
4b. मूत्र त्याग के लिए नींद से जागना?	0	1	2	3	4	5	
	मैं बिल्कुल भी परेशान नहीं होऊंगा।						मैं बहुत ज्यादा परेशान होऊंगा।
5b. संपूर्ण संतुष्टि – यदि आपको अपने शेष जीवन को मूत्र समस्या की इन परिस्थितियों में व्यतीत करना पड़ता जो आज हैं तब आप कैसा महसूस करते?	0	1	2	3	4	5	
6b. लक्षणों ने आपका जीवन किस कदम बदल दिया है? – आपके लक्षणों (तत्कालिकता, आवृत्ति, मूत्र रिसाव व रात में जागना) ने आपके जीवन को कैसे बदला है? कुछ लक्षण निम्नलिखित हैं: (जो लागू हों उन पर निशान लगाएं)							
<input type="radio"/> रात में गहरी नींद से जगा देना?							
<input type="radio"/> घर में ज्यादा देर तक रोके रखना?							
<input type="radio"/> सामाजिक गतिविधियों या मनोरंजन से दूर रखना?							
<input type="radio"/> व्यायाम कम करने देना या शारीरिक श्रम प्रतिबंधित करना?							
<input type="radio"/> मित्रों व प्रियजनों से परेशानी खड़ी करना?							
<input type="radio"/> सफर, यात्रा या लोकवाहनों का उपयोग न करने देना?							
<input type="radio"/> सार्वजनिक विश्राम गृहों के बारे में आपकी जानकारी के अनुसार यात्राओं की योजना बनाना?							
<input type="radio"/> कार्य करते समय समस्याएं पैदा करना?							
<input type="radio"/> लक्षणों के अन्य तरीके जिनसे आपका जीवन बदल गया?							

'परेशान' करने वाले प्रश्नों के अंक अलग जोड़ें (1b, 2b, 3b, 4b, 5b व 6b)

एक साथ न जोड़ें।

भले ही आपमें इसके छुटपुट लक्षण हैं, आप और आपके चिकित्सक दोनों को उपलब्ध उपचारों पर चर्चा करनी चाहिए।

*नीले रंग में दिए गए शब्दों को पष्ठ 17 पर शब्दावली में परिभाषित किया गया है।

मैं अपने परिणामों को किस प्रकार अंक प्रदान कर सकता हूँ।

“लक्षण प्रश्न” (1 से 5 तक) के लिए:

1+2+3+4+5 जोड़े ताकि 0 (शून्य लक्षण) से 25 (सर्वाधिक गंभीर लक्षण) के अंक प्राप्त किए जा सकें।

“जीवन की गुणवत्ता” से संबंधित प्रश्नों के लिए (1b, 2b, 3b, 4b, 5b और 6b) :

“जीवन की गुणवत्ता” के अंक एक साथ न जोड़ें। “जीवन की गुणवत्ता” के प्रत्येक प्रश्न का अंक अलग जोड़ा जाता है।

मेरे “लक्षण” के कुल अंकों का क्या अर्थ है?

1-5 प्रश्नों का अंक जितना अधिक होगा ओएबी के लक्षण भी उतने ही गंभीर होंगे। तथापि, यदि प्रश्न 1 का अंक 0 है तब आपमें ओएबी के कोई बड़े लक्षण नहीं हैं अर्थात् तुरंत मूत्र त्याग करने की शीघ्रता जिसकी अवहेलना नहीं की जा सकती है। “लक्षण” प्रश्नों के उत्तर आपके चिकित्सक को यह समझने में मदद करते हैं कि ओएबी का कौनसा लक्षण सबसे ज्यादा खतरनाक है।

मेरे “जीवन की गुणवत्ता” के परिणामों का क्या अर्थ है?

मूल्यांकन पर प्रश्न 1b, 2b, 3b, 4b, 5b और 6b से पता चलता है कि इनका आपके जीवन पर क्या प्रभाव पड़ सकता है। इससे आपके लक्षणों के बारे में चिकित्सक से बात करने में मदद मिलेगी। आपके जीवन को इन लक्षणों ने कितना प्रभावित किया है, को जानकार ही आपका चिकित्सक आपके लिए उपचार के सर्वश्रेष्ठ विकल्पों का निर्णय कर सकता है। भले ही आपके लक्षण ज्यादा गंभीर न हो तब भी आप दोनों को मिलकर उपलब्ध उपचारों में से उपयुक्त उपचार के बारे में चर्चा करनी चाहिए।

यदि मुझे कोई अन्य लक्षण हैं तब क्या होगा?

कृपया अपने चिकित्सक को अपने लक्षणों के बारे में बताएं (उदाहरण के लिए, क्या घीकते या व्यायाम करते समय आपका मूत्र रिसाव होता है? क्या आपके मूत्राशय में दर्द होता है? क्या आपको मूत्र त्याग करने में कठिनाई होती है?) इससे आपके चिकित्सक को यह जानने में मदद मिलेगी कि क्या आपके लक्षणों का कारण ओएबी के अतिरिक्त कुछ अन्य भी हो सकता है। इससे आपके लिए उपचार के सर्वश्रेष्ठ विकल्पों का निर्णय करने में भी मदद मिलेगी।

मुझे हेल्थकेयर प्रोफेशनल कहां मिल सकता है?

यदि आपको हेल्थकेयर प्रोफेशनल की जरूरत है तब आप अपने आसपास यूरोलॉजिस्ट खोजने के लिए पर संपर्क कर सकते हैं: UrologyHealth.org/FindAUrologist. ऐसे यूरोलॉजिस्ट खोजने के लिए “विशेष अभिरुचि क्षेत्र” के रूप में “अनियंत्रण” चुन सकते हैं जो मूत्र रिसाव या ओएबी से पीड़ित रोगियों का उपचार करते हैं।

मेरे अगले कदम क्या होंगे?

जब आप अपने चिकित्सक को अपने लक्षणों के बारे में बताते हैं तब वह आपसे प्रश्न पूछ सकते हैं और कुछ परीक्षण करवाने के लिए भी कह सकते हैं। ऐसा बीमारी की पहचान करने के लिए किया जाता है। अथवा, चिकित्सक आपको किसी विशेषज्ञ के पास जाने के लिए भी कह सकते हैं जो इस बीमारी की अच्छी तरह जांच और उपचार करने में विशेषज्ञ होता है।

यह सब जानने के लिए कि क्या हो रहा है कोई भी चिकित्सक आपसे पूछ सकता है:

- **अपने स्वास्थ्य रिकार्ड के बारे में पूछें:** आपसे पूछा जा सकता है कि आप कैसा महसूस करते हैं, कितने समय से आपको ये लक्षण दिखाई दे रहे थे और इनका आप पर कैसा प्रभाव पड़ा है। आप कौनसी दवाईयां लेती हैं – काउंटर से खुद खरीदकर या चिकित्सक की बताई हुई दवाईयां। आपको यह भी बताना चाहिए कि दिन में आप क्या खाती और पीती हैं। इस जानकारी से आपके स्वास्थ्य के बारे में चिकित्सक को जानने में मदद मिलती है।
- **शारीरिक परीक्षण करवाएं:** चिकित्सक उन बातों पर भी ध्यान देगा जिनसे लक्षण हो सकते हैं। चिकित्सक अक्सर आपके पेट में और पेट के नीचे जांच कर सकते हैं ताकि श्रोणि और गुदा की जांच की जा सके।
- **यथा आवश्यक जांच करवाएं।** कभी-कभी केवल बात करना ही काफी नहीं होता है इसलिए आपके बारे में ज्यादा जानने के लिए चिकित्सक कुछ अन्य परीक्षण करवाने के लिए कह सकता है। इन परीक्षणों में **मूत्र जांच** (किसी भी तरह का संक्रमण या मूत्र में किसी तरह की अन्य समस्या सुनिश्चित करने के लिए) और **मूत्राशय स्कैन** (यह जानने के लिए आपका मूत्राशय कितनी अच्छी तरह से खाली होता है) की जांच शामिल की जा सकती है। जब तक चिकित्सक को ओएबी के अतिरिक्त किसी अन्य समस्या की संभावना न हो तब तक ज्यादा जटिल परीक्षणों की जरूरत नहीं पड़ती है।
- **मूत्राशय डायरी रखने का सुझाव:** मूत्राशय डायरी से आपको तथा आपके चिकित्सक को आपकी दैनिक गतिविधियों तथा पैटर्न को जानने में मदद मिलेगी। इस डायरी में आप यह लिखते हैं कि आप कितनी बार बाथरूम जाते हैं और मूत्र रिसाव कब होता है। आप इस मूत्राशय डायरी का उपयोग नीचे कर सकते हैं या अपने मोबाइल पर अपनी पसंद के ब्लैडर ऐप पर कर सकते हैं।



अत्याधिक सक्रिय मूत्राशय

मूत्राशय डायरी क्या होती है?

मूत्राशय डायरी मूत्राशय लक्षणों की बेहतर समझ के लिए आपके तथा आपके चिकित्सक द्वारा प्रयोग किया जाने वाला उपकरण है। यह बहुत सी बातों को जानने का रिकार्ड रखने में मदद करता है: जैसे आप कितना पानी पीते हैं और आप कब और कितना मूत्र त्याग करते हैं तथा आपको "तुरंत मूत्र त्याग" करने जैसा कितनी बार महसूस होता है और आपका कब और कितना मूत्र रिसाव होता है।

मूत्राशय डायरी का उपयोग कब किया जाता है?

चिकित्सक से मुलाकात के पहले या बाद में आप मूत्राशय डायरी का उपयोग कर सकते हैं। अपनी पहली मुलाकात के दौरान मूत्राशय डायरी रखना सहायक हो सकता है क्योंकि इससे आपकी दैनिक आदतों, मूत्र त्याग के लक्षणों का उल्लेख होता है और ये किस प्रकार आपके जीवन को प्रभावित कर रहे हैं। आपका चिकित्सक आपका उपचार करने के लिए इस जानकारी का उपयोग कर सकता है।

मूत्राशय डायरी का उपयोग कैसे किया जाता है?

1. रोजाना सुबह उठने के बाद डायरी लिखना आरंभ करें। दिनभर की गतिविधियों को लिखते रहें और तब तक लिखें जब तक कि 24 घंटे व्यतीत न हो जाएं। उदाहरण के लिए, यदि आप डायरी के पहले दिन सुबह 7 बजे उठे हैं तब अगले दिन सुबह 7 बजे तक की दिनचर्या लिखें।
2. लिखें कि आप क्या पीते हैं (जैसे पानी, जूस, कॉफी, शराब) और कितनी पीते हैं। यदि इनकी मात्रा मापी जा सकती है तो और भी ज्यादा सहायक होगा। यदि मापन संभव नहीं है तब जितनी बार आप जो कुछ भी पीते हैं उसकी प्रत्येक बार अनुमानित मात्रा औंस में लिखें। ज्यादातर डिब्बों पर मात्रा का उल्लेख औंस में लिखा होता है। इनसे आपको अनुमान लगाने में मदद मिलेगी – उदाहरण के लिए 8 औंस जूस, 17 औंस सोडा या 20 औंस पानी।

3. लिखते रहें कि आप दिन और रात में कब और कितना मूत्र त्याग करते हैं। चिकित्सक मूत्र की मात्रा मापने के लिए विशेष उपकरण उपलब्ध करवाते हैं। इसे आपके शौचालय के नीचे स्थापित किया जाता है जिस पर मापन चिह्न अंकित कर दिए जाते हैं ताकि आपको पता चल सके कि आपने कितना मूत्र त्याग किया है।

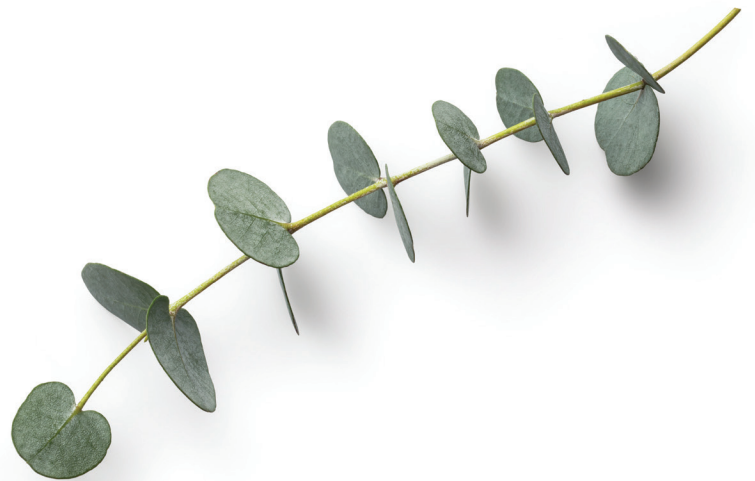
यदि आप चिकित्सक से मिलने से पहले अपनी डायरी रखते हैं तब आप किसी पेपर कप में अपना मूत्र भी संग्रहित कर सकते हैं। ऐसा कप चुनें जो द्रव्य की कुछ मात्रा रोके रखे जैसे 8 औंस।

मूत्र संग्रहण उपकरण को प्रत्येक उपयोग के बाद पानी से अच्छी तरह से धोना चाहिए। जब तक आप अपनी डायरी पूरी नहीं कर लेते तब तब उपकरण अपने शौचालय के निकट ही रखें।

4. कम से कम तीन दिन तक डायरी रखना अच्छा होता है। एक दिन की डायरी से आपके मूत्राशय के बारे सही ओर पर्याप्त जानकारी संभवतः न मिल पाए। इसके अतिरिक्त, तीन दिन तक आपको डायरी रखनी पड़ती है तो इसका अर्थ यह नहीं कि आपको लगातार तीन दिन तक रखनी होगी। आप कोई भी तीन दिन चुन सकते हैं जब तक वे आपके लिए तीन "साधारण दिन" न दर्शाए। तीन दिन के लिए डायरी लिखने के लिए जिने पृष्ठों की जरूरत पड़े आप उनका प्रिंट ले सकते हैं।
5. अपनी संपूर्ण डायरी को चिकित्सक के पास जाते समय साथ ले जाना न भूलें।

शुरुआत करें

रिकार्ड की जांच करने के लिए संलग्न मूत्राशय डायरी का उपयोग करें!



अत्याधिक सक्रिय मूत्राशय

मेरी मूत्राशय डायरी

यही सही समय है ओएबी के बारे में बात करने का।

मूत्राशय डायरी रखने से आपको तथा आपके चिकित्सक को मूत्र संबंधी लक्षणों को समझने में मदद मिलेगी।

समय	पेय		बाथरूम जाने की आवृत्ति		दुर्घटनावश रिसाव	क्या आपको शीघ्र मूत्र त्याग की जरूरत महसूस होती है?	उस समय आप क्या कर रहे थे?
	किस किसम के पेय?	कितनी मात्रा?	कितनी बार?	कितनी मात्रा में पेशाब?	कितना?	हां/नहीं	छींकना, व्यायाम आदि
उदाहरण 2.3 सांय	सोडा	12 Oz. बंद	4	लगभग 8 Oz.	हां – काफी ज्यादा	नहीं	हंसना

यथाआवश्यक ज्यादा से ज्यादा दिन रिकार्ड करने के लिए इस शीट का प्रिंट व कॉपी निकलवाएं।

उपचार करवाएं

ऐसी बहुत सी बातें हैं जिनसे आप ओएबी की समस्या ठीक कर सकते हैं। प्रत्येक व्यक्ति का अपना अलग अनुभव होता है कि सबसे अच्छा क्या हो सकता है। आप केवल एक उपचार या एक ही समय कई उपचार आजमा सकते हैं। आपको अपने चिकित्सक से इच्छित उपचार तथा प्रत्येक विकल्प के बारे में बात करनी चाहिए। ओएबी के उपचारों में निम्नलिखित सम्मिलित हैं:

- जीवनशैली परिवर्तन
- चिकित्सक द्वारा बताई गई दवाएं
- ब्लैडर बोटोक्सो (बोटूलीनियम टोक्सिन) उपचार
- नाड़ी परिवर्तन (परिधीय एवं केंद्रीत)
- सर्जरी

आप और आपका चिकित्सक मिलकर कोई ऐसी योजना चुन सकते हैं जो आपके लिए सर्वश्रेष्ठ हो ताकि आप दोबारा अपनी जिंदगी जीना शुरू कर सकें।

जीवनशैली परिवर्तन

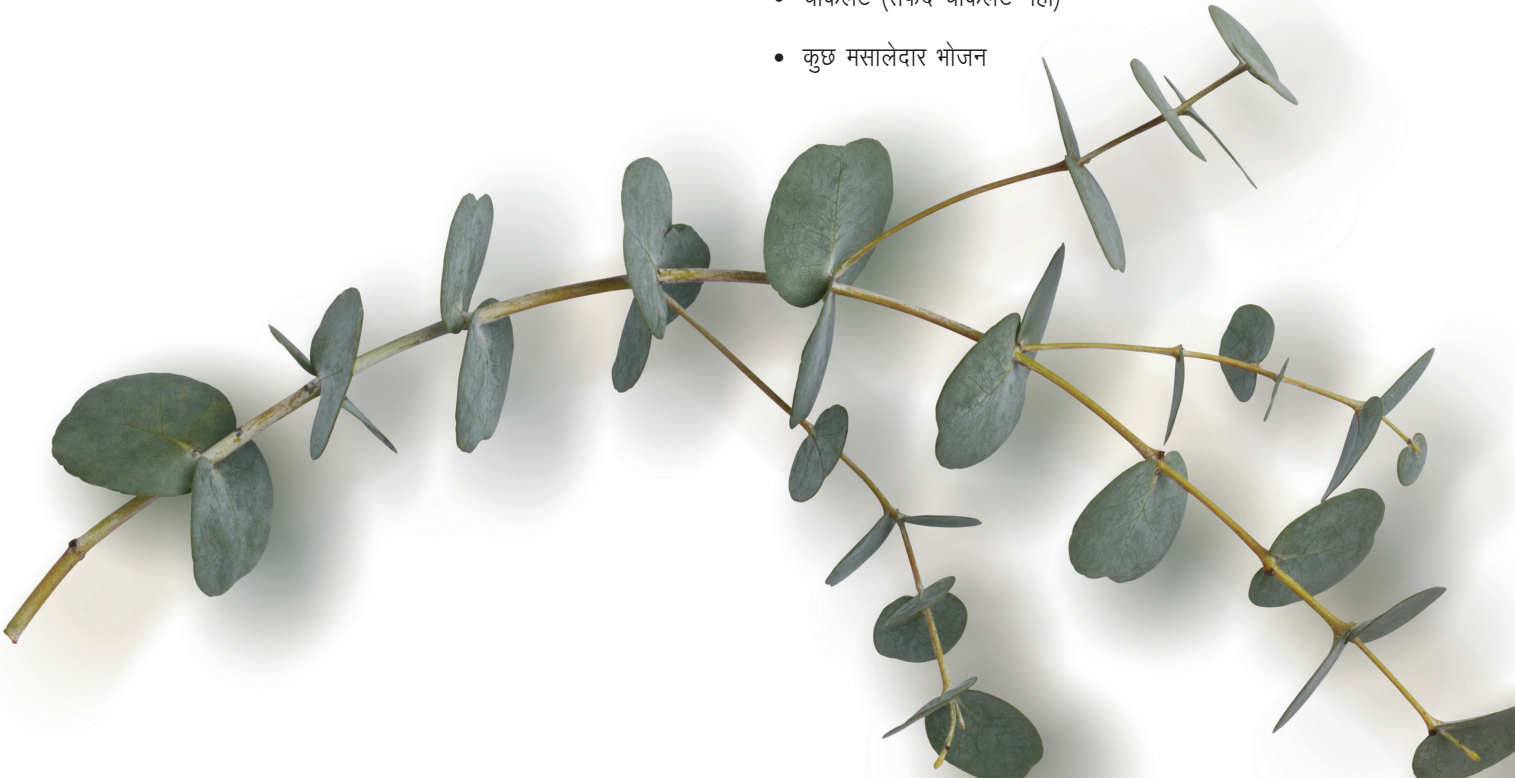
ओएबी के उपचार के लिए चिकित्सक सबसे पहले रोगी को जीवनशैली बदलने के लिए कह सकता है। ऐसे परिवर्तनों को **आचरणगत उपचार** भी कहा जा सकता है। इसका अर्थ यह हो सकता है कि आप विभिन्न किस्म के भोजन करते हैं, पीने के स्वभाव को बदल सकते हैं और अच्छा महसूस करने के लिए बाथरूम जाने की पहले से ही योजना बना सकते हैं। बहुत से लोगों को इन परिवर्तनों से लाभ हुआ है।

कुछ अन्य लोगों को ज्यादा करने की जरूरत होती है जैसे:

1. मूत्राशय की परेशानी बढ़ाने वाले भोजन तथा पेय का सेवन कम करना: कुछ ऐसे भोजन और पेय पदार्थ होते हैं जो मूत्राशय के लिए परेशानी खड़ी कर देते हैं। आप ड्रिपेटिक्स से परहेज करते हुए आरंभ कर सकते हैं। इन पेय पदार्थों में कैफीन तथा अल्कोहल होता है और इनसे आपके शरीर में ज्यादा मूत्र बनता है। आप अपनी खुराक के अतिरिक्त अन्य प्रकार के भोजन भी आजमा सकते हैं। उसके बाद उन्हें एक समय में एक-एक करके वापस ला सकते हैं। इससे पता लग जाएगा कि कौनसे भोजन के कारण आपके लक्षण बढ़ जाते हैं, तब आप उस भोजन से परहेज कर सकते हैं। पाचन ठीक करने के लिए आप आपने आहार में रेशेदार भोजन शामिल कर सकते हैं। दलिया तथा अनाज के दाने अच्छे होते हैं। ताजा और ड्राई फल, सब्जियां तथा बींस सहायक सिद्ध हो सकती हैं। बहुत से लोग उस समय अच्छा महसूस करते हैं जब वे खानपान की आदतों में बदलाव लाते हैं।

आपके मूत्राशय को प्रभावित करने वाले कुछ भोजन तथा पेय:

- कॉफी/कैफीन
- चाय
- अल्कोहल या शराब
- सोडा तथा अन्य पेय पदार्थ
- कुछ खट्टे फल
- टमाटर आधारित भोजन
- चॉकलेट (सफेद चॉकलेट नहीं)
- कुछ मसालेदार भोजन



2. **मूत्राशय डायरी रखना**। जब भी आप बाथरूम जाएं उसे कुछ दिन तक लिखते रहे क्योंकि ऐसा करने से आपके शरीर की ठीक तरह से जांच करने में मदद मिलेगी। यह डायरी ऐसी बातें विदित कर सकती हैं जो लक्षणों को खराब करती हैं। उदाहरण के लिए, क्या आपके लक्षण कोई खास किस्म का भोजन करने या पेय पदार्थ का सेवन के करने के बाद बिगड़ जाते हैं? क्या ये लक्षण उस समय बिगड़ जाते हैं तब आप पर्याप्त मात्रा में पानी नहीं पीते हैं? मूत्राशय डायरी के बारे में विस्तृत जानकारी के लिए पृष्ठ संख्या 11 देखें।
3. **दोहरी वाइडिंग**। यह उस समय होती है जब आपका मूत्राशय दो बार खाली किया जाता है। यह उन लोगों के लिए सहायक सिद्ध हो सकता है जिन्हें अपना मूत्राशय पूरी तरह से खाली करने में परेशानी होती है। बाथरूम जाने के बाद आप कुछ सैकंड प्रतीक्षा करते हैं और उसके बाद पुनः कोशिश करते हैं।
4. **विलंबित वाइडिंग**। यह तब होता है जब आप बाथरूम जाने से पहले मूत्र त्याग करने के लिए न चाहते हुए भी प्रतीक्षा करते हैं। सबसे पहले, आप कुछ मिनट तक प्रतीक्षा करते हैं। धीरे-धीरे, आप एक बार में दो या तीन घंटे तक प्रतीक्षा करने में सफल हो जाते हैं। यदि आपका चिकित्सक ऐसा करने के लिए कहते हैं, तभी आप ऐसा कर सकते हैं। कुछ लोग बाथरूम जाने के लिए बहुत ज्यादा प्रतीक्षा करने से बेचैन हो सकते हैं या उनका मूत्र रिसाव हो सकता है।
5. **समयबद्ध मूत्र त्याग**। इसका अर्थ यह होता है कि आप बाथरूम समय-सारणी का नियमित रूप से पालन करते हैं। मूत्र त्याग करने की शीघ्रता के बजाय, आप दिन में निश्चित समय के अनुसार ही मूत्र त्याग के लिए जाते हैं। आप और आपका चिकित्सक मिलकर कोई सही समय-सारणी तैयार कर सकते हैं। आप प्रत्येक दो से चार घंटे बाद मूत्र त्याग की कोशिश कर सकते हैं, भले ही आपको मूत्र त्याग करने की इच्छा नहीं होती हो। इस अभ्यास का उद्देश्य मूत्र त्याग करने की शीघ्रता को दूर करना और इस पर पुनः नियंत्रण करना है।
6. **मूत्राशय मांसपेशियों का विश्राम देने के लिए व्यायाम**। आपको श्रोणि सतह की मांसपेशियों को मजबूत करने वाले व्यायाम की जानकारी हो सकती है जिसे **केगल व्यायाम** भी कहा जाता है। श्रोणि मांसपेशियों की तरह उपयोग में लाए जाने वाले कुछ व्यायाम “गोट्टा गो” गतिविधियों के दौरान आपके मूत्राशय को विश्राम दिलाने में मदद कर सकते हैं। **“क्विक फिलिक्स”** उस समय किया जाता है जब आप अपनी श्रोणि सतह की मांसपेशियों को बार-बार संकुचित और विश्राम दिलाते हैं। इसलिए, जब आपको मूत्र त्याग की ललक महसूस हो, तब शीघ्रता से कई बार फिलिक्स “गोट्टा गो” की भावना को नियंत्रित करने में मदद कर सकती है। यह केवल व्यायाम पर ध्यान केंद्रित करने और विश्राम करने में मदद करती है। आपका चिकित्सक या फिजिकल थेरापिस्ट इन व्यायामों को करने से संबंधित आपको जानकारी प्रदान कर सकता है। बाँयोफीडबैक भी मूत्राशय की सही जानकारी प्रदान करने में आपकी मदद कर सकता है। **बाँयोफीडबैक** में मांसपेशियों की गतिविधियों की मॉनीटरिंग करने के लिए कंप्यूटर ग्राफ तथा ध्वनियों का उपयोग किया जाता है। श्रोणि मांसपेशियों की क्रियाओं तथा उनकी मजबूती के स्तर को जानने में यह आपकी मदद कर सकता है।

चिकित्सक द्वारा बताई गई दवाएं

केवल जीवनशैली बदलना ही काफी नहीं होता है, आपका अगला कदम दवाई लेना भी हो सकता है। ओएबी के उपचार हेतु खास दवाओं के बारे में केवल आपका चिकित्सक ही बता सकता है।

दवाइयों की अनेक किस्में हैं जो मूत्राशय की मांसपेशियों को विश्राम अवस्था में ला सकती हैं। ये दवाइयां जैसे **एंटी-मसकेरीनिक्स** और **बेटा-3 एगोनिस्ट** आपके मूत्राशय का उस समय संकुचित होना रोक सकती है जब वह पूरी तरह भरा नहीं होता है। इन दवाओं में कुछ गोलियों के रूप में मुख में डालकर खाई जाती हैं जबकि कुछ जेल या चिपचिपाहटयुक्त **ट्रांसडर्मल पैच** जैसी होती हैं जो आपकी त्वचा के माध्यम से दी जाती हैं।

एंटी-मसकेरीनिक्स और बेटा-3 एड्रिनोसेप्टर एगोनिस्ट मूत्राशयों की मांसपेशियों को विश्राम अवस्था में ला सकता है और आपके मूत्राशय में मूत्र की मात्रा धारण एवं रिक्त करने की क्षमता बढ़ा सकता है तथा उसे ज्यादा देर तक रोके भी रह सकता है। जब कोई एक विकल्प काम नहीं करे तब एंटी-मसकेरीनिक्स तथा बेटा-3 एड्रिनोसेप्टर एगोनिस्ट का एक साथ उपयोग करने से ओएबी पर नियंत्रण रखने में मदद मिल सकती है।

आपका चिकित्सक आपसे पूछ सकता है कि क्या दवाओं से आपको कुछ लाभ पहुंचा है या नहीं। वह जांच करते हैं कि क्या आपको इन दवाओं से राहत मिल रही है या परेशानी बढ़ रही है जिन्हें दुःस्वभाव कहते हैं। कुछ लोगों का गला सूखने तथा शुष्क नेत्र, कब्ज या धुंधला दिखाई देने की समस्या हो जाती है। यदि कोई एक दवा काम नहीं करती है, तब आपका चिकित्सक अलग खुराक या कोई दूसरी दवा लेने के लिए कह सकता है या एक साथ दो दवा खाने के लिए कह सकता है। जीवनशैली परिवर्तन तथा दवा एक साथ आजमाने से कुछ लोगों के लिए सहायक सिद्ध हो सकती है।

मूत्राशय बोटोक्स उपचार

यदि जीवनशैली परिवर्तन और दवा काम नहीं कर रही हैं तब कुछ अन्य विकल्प भी मौजूद हैं। इसके लिए कोई प्रशिक्षित यूरोलॉजिस्ट या महिला चिकित्सक जो श्रोणि रोग औषधि तथा पुनर्निर्माण सर्जरी (एफपीएमआरएस) की विशेषज्ञ है, आपकी मदद कर सकती है। वह आपके लिए ब्लैडर बोटोक्स का सुझाव दे सकती है।

बोटोक्स मूत्राशय भित्ती की मांसपेशियों को विश्राम देकर मूत्राशय के लिए काम करता है जो मूत्र त्याग की शीघ्रता तथा अनियंत्रण को कम करता है। यह मूत्राशय की मांसपेशियों को अत्यधिक संकुचित होने में मदद करता है। मूत्राशय में बोटूलीनियम टॉक्सिन स्थापित करने में आपका चिकित्सक मूत्राशय के अंदर **सिस्टोस्कोप** डालता है जिससे चिकित्सक मूत्राशय की आंतरिक रचना देख सकता है। मूत्राशय के माध्यम से चिकित्सक मूत्राशय की मांसपेशियों में टॉक्सिन प्रवाहित करता है। यह

प्रक्रिया क्लीनिक में लोकल एनाथीसिया के साथ संपन्न की जाती है। बोटोक्स का असर छः महीने तक रह सकता है। और पुनरावृत्ति उपचार की उस समय आवश्यकता होगी जब ओएबी लक्षण फिर से दिखाई देने लगते हैं।

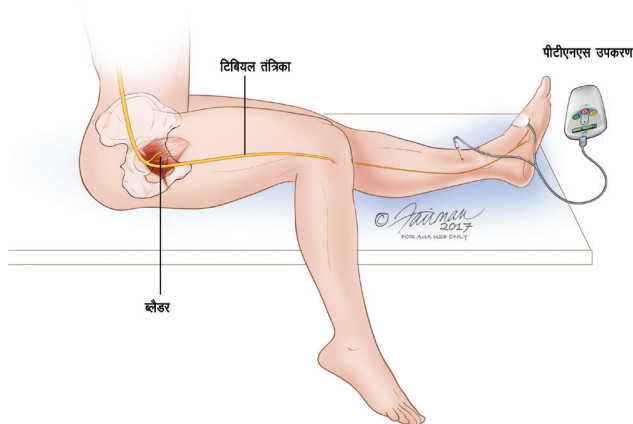
आपका चिकित्सक आपसे जान सकता है कि क्या बोटूलीनियम टॉक्सिन के उपचार आपके लिए लाभदायक सिद्ध हो रहे हैं या नहीं। वह आपकी जांच भी कर सकता है ताकि पता लगाया जा सके कि क्या आपको वास्तव में लाभ मिल रहा है या आप काफी मात्रा में मूत्र रोके नहीं रख पा रहे हैं। यदि मूत्र सही नहीं है तब आपको अस्थायी तौर पर कैथेराइट की जरूरत पड़ सकती है।

तंत्रिका क्रियाएं

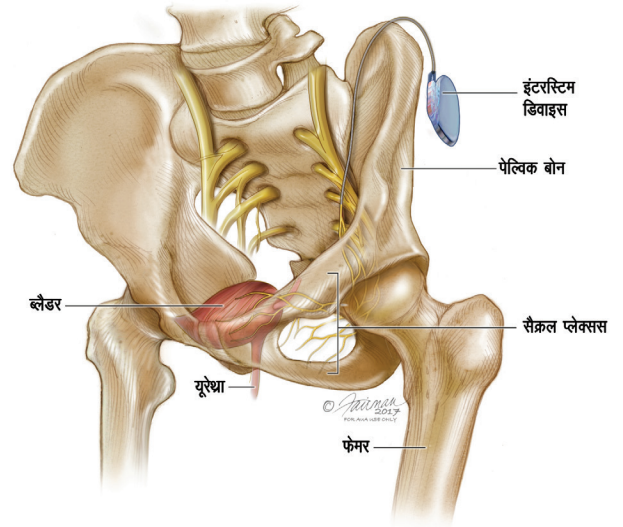
जिन लोगों को अतिरिक्त सहायता के लिए किसी अन्य उपचार की जरूरत होती है वह है तंत्रिका स्टीमुलेशन जिसे **न्यूरोमॉड्यूलेशन थैरेपी** कहते हैं। इस प्रकार के उपचार में विद्युत तरंगों को तंत्रिकाओं को भेजा जाता है जो मूत्राशय के लिए एक ही मार्ग साझा करता है। ओएबी में आपके मूत्राशय तथा मस्तिष्क के बीच तंत्रिका संकेत सही ढंग से काम नहीं करते हैं। ये विद्युत तरंगे मस्तिष्क तथा तंत्रिकाओं को संकेत भेजने में मदद करती हैं ताकि मूत्राशय सही प्रकार से कार्य कर सके और ओएबी के लक्षण स्पष्ट तौर पर दृष्टिगोचर हो सकें।

ये दो प्रकार के होते हैं:

- **परकुटेनियस टिबियल नर्व स्टीमुलेशन (पीटीएनएस):** पीटीएनएस (चक्रीय) आपके मूत्राशय में तंत्रिकाएं ठीक करने की एक अन्य विधि है। पीटीएनएस क्लीनिक में की जाती है जिसमें लगभग 30 मिनट का समय लगता है। पीटीएनएस में आपके टखने के पास पैर के निचले भाग में छोटा सा इलेक्ट्रोड लगाया जाता है। यह तंत्रिका तंत्र को संकेत भेजता है। तंत्रिका तंत्र आपकी पीठ के निचले भाग में घुटने के इर्दगिर्द कार्य करती है। यह उन संकेतों को नियंत्रित करने में मदद करती है जो सही प्रकार कार्य नहीं कर रहे होते हैं। प्रायः, रोगियों को 12 उपचार दिए जाते हैं जो इसके कार्य करने की प्रकृति पर आधारित होते हैं।



- **सेवरल न्यूरोमॉड्यूलेशन (एसएनएस):** एसएनएस (सेंट्रल) सेवरल तंत्रिकाओं की कार्यशैली बदल देता है। यह तंत्रिका मेरुदंड तथा मूत्राशय के बीच संकेतों का आदान-प्रदान करती है। इसका कार्य मूत्र को रोके रखना तथा निष्कासित करना है ओएबी में इस तंत्रिका के संकेत वह कार्य नहीं करते हैं जो उन्हें करना चाहिए। एसएनएस में ओएबी के लक्षणों को समाप्त करने तथा इन संकेतों पर नियंत्रण रखने के लिए मूत्राशय पेसमेकर का उपयोग किया जाता है। एसएनएस दो चरणों में की जाने वाली सर्जिकल प्रक्रिया है। पहले चरण में आपकी पीठ के निचले भाग में त्वचा के नीचे विद्युत तार स्थापित किया जाता है। यह तार सेवरल तंत्रिकाओं को सिग्नल भेजने के लिए हस्त-संचालित पेसमेकर से जोड़ा जाता है। आप और आपका चिकित्सक यह जांच करेंगे कि क्या यह पेसमेकर आपकी मदद करता है या नहीं। यदि यह मदद करता है तब दूसरे चरण में स्थायी पेसमेकर स्थापित किया जाता है जो तंत्रिका ध्वनियों को नियंत्रित कर सकता है।



मूत्राशय पुनर्निमाण / मूत्रप्रणाली विस्थापन (डाईवर्जन) सर्जरी

सर्जरी बहुत कम तथा गभीर केस होने पर ही की जाती है। दो प्रकार की सर्जरी उपलब्ध हैं। **ऑगमेन्टेशन सिस्टोप्लास्टी** मूत्राशय का आकार बढ़ा देती है। **मूत्रमार्ग बदलना** इसमें मूत्र प्रवाह का मार्ग विस्थापित किया जाता है। इन सर्जरी के कई जोखिम होते हैं इसलिए इन्हें तभी किया जाता है जब कोई अन्य विकल्प सहायक सिद्ध नहीं हुआ हो।

* नीले रंग के शब्दों को पृष्ठ 17 पर शब्दावली में परिभाषित किया गया है।

अन्य विकल्प

चिकित्सक एवं विशेषज्ञ जो ओएबी का उपचार करते हैं।

अलग-अलग चिकित्सक ओएबी के लिए मूलभूत सहायता प्रदान कर सकते हैं। यहां कुछ ऐसे चिकित्सकों का उल्लेख किया जा रहा है जिनसे आप मिल सकते हैं:

- **यूरोलॉजिस्ट*** वे सर्जन होते हैं जो मूत्रमार्ग रोगों का मूल्यांकन एवं उपचार करते हैं। ज्यादातर यूरोलॉजिस्ट अनियंत्रित मूत्राशय से संबंधित रोगों के उपचार में अनुभवी होते हैं। तथापि, इनमें सभी चिकित्सक ओएबी का उपचार करने में विशेषज्ञ नहीं होते हैं। किसी भी रोगी को अपने चिकित्सक से पूछना चाहिए कि क्या वह ओएबी का उपचार करने में विशेषज्ञ है।
- **स्त्री रोग विशेषज्ञ** वे चिकित्सक होते हैं जो महिलाओं के स्वास्थ्य पर केंद्रित होते हैं। इनमें से ज्यादातर चिकित्सकों को अनियंत्रण की जानकारी होती है किंतु ओएबी का उपचार करने में सभी प्रशिक्षित नहीं होते हैं।
- **स्त्रियों के लिए श्रोणि आषधि तथा पुनःनिर्माण सर्जरी (एफपीएमआरएस)** ये यूरोलॉजिस्ट अथवा स्त्री रोग विशेषज्ञ होते हैं जो महिलाओं के श्रोणि स्वास्थ्य में प्रशिक्षित होते हैं। ज्यादातर लोगों को महिला यूरोलॉजिस्ट अथवा यूरोगाइनाकोलॉजिस्ट एफपीएमआरएस विशेषज्ञों के पास ही भेजा जाता है।
- **प्राईमरी केयर प्रैक्टिशनर** वे चिकित्सक होते हैं जो सामान्य स्वास्थ्य समस्याओं की जांच एवं उपचार कर सकते हैं। यदि किसी प्राईमरी केयर चिकित्सक ओएबी के उपचार में अनुभवी है तब वे आपके लिए विकल्प बताते हैं। अथवा वे आपको किसी विशेषज्ञ के पास भेज सकते हैं विशेषकर जब जीवनशैली में बदलाव काम नहीं आता है।
- **इंटरन सामान्यतः** वे चिकित्सक होते हैं जो प्राईमरी केयर चिकित्सक हो भी सकते हैं और नहीं भी हो सकते हैं। ये अक्सर रोगी को किसी विशेषज्ञ के पास भेज देते हैं।
- **नर्स प्रैक्टिशनर्स (एनपी)** अत्यधिक प्रशिक्षित नर्स होती हैं जो बहुत सी चिकित्सीय समस्याओं का उपचार करने में सक्षम होती हैं। कुछ एनपी ओएबी जैसी बीमारियों में विशिष्टता प्राप्त होती हैं अथवा वे आपको किसी विशेषज्ञ के पास भेज देती हैं।
- **फिजिशियन सहायक (पीए)** किसी चिकित्सक के परामर्श से चिकित्सीय उपचार करने के लिए लाइसेंसशुदा व्यावसायिक होते हैं। एनपी और पीए प्रायः केलथकेयर टीम के सदस्य होते हैं। इनमें से बहुत से रोगी की जांच कर सकते हैं और बिना सर्जरी का उपचार भी कर सकते हैं तथा व्यायाम व जीवनशैली बदलाव में सहायता भी कर सकते हैं। इनमें से कुछ ओएबी जैसी बीमारियों में विशिष्टता प्राप्त होते हैं।

- **गेरियाट्रीशियन** पुराने रोगियों का उपचार करने वाले चिकित्सक होते हैं जिनमें बहुत से चिकित्सक ओएबी का मूल्यांकन तथा उपचार करने में सक्षम होते हैं किंतु सभी ओएबी का उपचार नहीं करते हैं।
- **फिजिकल थेरापिस्ट** को हेल्थ प्रोफेशनल का लाइसेंस मिलता है जो फिजिकल थेरापी उपलब्ध करवाते हैं। यदि इनके पास श्रोणि सतह विकारों में विशेष प्रशिक्षण प्राप्त होता है तब वे आपको ओएबी के लिए उन व्यायामों तथा जीवनशैली में बदलाव करने की विधियों के बारे में मदद कर सकते हैं।

*आमतौर पर जो विशेषज्ञ ओएबी तथा अनियंत्रित बीमारियों का उपचार करते हैं उनमें यूरोलॉजिस्ट तथा महिला श्रोणि औषधि विशेषज्ञ शामिल रहते हैं। इनसे यह पूछने में मदद मिलती है कि क्या आपके चिकित्सक को ओएबी के उपचार का प्रशिक्षण अथवा अनुभव है या नहीं। आप अपने निकटवर्ती यूरोलॉजिस्ट ढूंढने के लिए यूरोलॉजी केयर फाउण्डेशन के फाइंड-ए-यूरोलॉजिस्ट ऑनलाइन टूल की मदद ले सकते हैं। UrologyHealth.org/FindAUrologist पर संपर्क करते समय मूत्र रिसाव तथा ओएबी के उपचार में प्रशिक्षित तथा अनुभवी विशेषज्ञ यूरोलॉजिस्ट खोजने के लिए "अनियंत्रण" पर क्लिक करें। चुनें।

सफल चिकित्सक से मिलने के लिए महत्वपूर्ण जानकारी

ओएबी के लक्षणों के बारे में बात करते समय बैचैन होना साधारण बात है। ऐसा कोई है जो बाथरूम या अनियंत्रण से जुड़ी समस्याओं के बारे में करना चाहेगा? फिर भी, ओएबी के बारे में अधिक जानकारी प्राप्त करना समस्या पर नियंत्रण पाने का सबसे अच्छा तरीका है। हल्की सी योजना बनाने से आपका आत्मविश्वास बढ़ेगा। मदद हेतु कुछ महत्वपूर्ण जानकारी निम्नानुसार हैं:

- **तैयार रहें।** अपनी मुलाकात से पहले अने चिकित्सक को कुछ जानकारी एकत्रित करने दें। इसके अतिरिक्त आप जो कुछ सीखें उसे लिखने के लिए तैयार भी रहें। यह निम्नलिखित बातों के लिए लाभदायक होगा:
 - चिकित्सक द्वारा बताई गई दवाई, विटामिन तथा जड़ी-बूटी काउंटर से खरीदना।



- आपकी पूर्व और वर्तमान बीमारी या चोटों की सूची।
- अत्यधिक सक्रिय मूत्राशय मूल्यांकन टूल का उल्लेख पृष्ठ 7 पर किया गया है जिसमें दी गई जानकारी लक्षणों के बारे में चर्चा करने में मदद करती है।
- उपचार के बारे में टिप्पणी लेने की विधि
- साथ में अपने किसी मित्र को ले जाएं। जब आप चिकित्सक के पास जाएं तब अपने किसी खास मित्र या रिश्तेदार को साथ चलने के लिए कहें। “पहले से समय निश्चित करना” इसमें सहायक सिद्ध हो सकता है या उन बातों को याद करने में मदद कर सकता है जिनके बारे में चिकित्सक ने बताया था।
- विषय पर बात करें। यदि आपका चिकित्सक आपके ओएबी के लक्षणों के बारे में बात नहीं करता है तब आप स्वयं ही उनसे इस विषय पर चर्चा करें। अपनी मुलाकात के अंत तक इंतजार करना बुद्धिमता नहीं है, इसलिए इस बात का ध्यान रखें कि प्रश्न पूछने के लिए आपके पास समय है। यदि आपसे कोई नर्स मिलती है तब उसे अपने लक्षणों के बारे में बताएं।
- खुलकर बात करें। आपने जो कुछ भी अनुभव किया है उसके बारे में अपने चिकित्सक को बताएं। चिकित्सक आपकी बातों को ध्यानपूर्वक सुनता है। अच्छा रहता है यदि आप उन्हें अपने लक्षणों से अवगत कराएं जो आपके दैनिक जीवन को प्रभावित करते हैं।
- प्रश्न पूछें। प्रश्न पूछने के लिए चिकित्सक के पास जाना सबसे अच्छा रहता है। चिकित्सक के पास जाते समय प्रश्नों की सूची लेकर जाएं ताकि आप कोई प्रश्न भूले नहीं। इस मार्गदर्शिका के प्रत्येक खंड में हमने आपकी सहायता के लिए कुछ प्रश्न उपलब्ध कराए हैं।

अपने चिकित्सक से बात करना

ओएबी से संबंधित चिकित्सक से पूछे जाने वाले प्रश्न

- क्या मेरे लक्षण ओएबी के हैं या किसी अन्य से?
- मुझे कौनसे परीक्षण करवाने होंगे जिससे पता लगाया जा सके कि मुझे ओएबी की बीमारी है?
- मुझे ओएबी किन-किन कारणों से हुई है?
- ओएबी के लक्षणों की रोकथाम के लिए मैं क्या कर सकता हूँ?

उपचार के बारे में चिकित्सक से पूछने योग्य प्रश्न

- यदि मैं ओएबी का उपचार नहीं करवाता हूँ तो क्या होगा?
- मुझे जीवनशैली में कौनसे बदलाव करने चाहिए?
- क्या ऐसे व्यायाम हैं जो मेरी मदद कर सकते हैं?
- क्या मुझे फिजिकल थेरापिस्ट के यहां जाने की जरूरत होगी?
- कौनसा उपचार मेरी ओएबी में मदद कर सकता है?
- उपचार के बाद मुझे ठीक महसूस करने में कितना समय लग सकता है?
- इन उपचारों के बारे में कौनसी अच्छी व बुरी बातें मुझे जाननी चाहिए?
- उपचार शुरू करने के बाद कौनसी समस्याओं के लिए मुझे आपसे संपर्क करना चाहिए?
- यदि पहले उपचार से आराम नहीं मिलता है तब क्या होगा?
- क्या मुझे जीवनभर उपचार की जरूरत होगी?
- क्या मेरी ओएबी की बीमारी ठीक हो सकती है?
- मेरे अगले कदम क्या होने चाहिए?

लक्षणों के बारे में स्वयं से पूछने योग्य प्रश्न

- क्या मेरे लक्षण उन कार्यों को करने से रोकते हैं जिन्हें करने में मुझे आनंद मिलता है या कार्यक्रमों में जाने नहीं देंगे?
- क्या मुझे बाथरूम दूर होने का डर बना रहता है?
- क्या मेरे लक्षणों ने मेरे मित्रों व परिवार के साथ संबंधों का बदल दिया है?
- क्या मुझे इन लक्षणों के कारण अच्छी नींद नहीं आती है?

इसके बारे में मुझे अपने चिकित्सक से बात करने में लगभग 5 वर्ष लग गए थे।

— बीका, ओएबी पीड़ित एक रोगी

शब्दावली

एंटी-मसकेरिनिक्स

एक औषधि जो मूत्राशय मांसपेशियों को विश्राम अवस्था में लाती है तथा मूत्राशय द्वारा मूत्र रोके रखने एवं निष्कासित करने की मात्रा बढ़ाती है।

ऑग्मेंटेशन सिस्टोप्लास्टी अथवा ब्लैडर ऑग्मेंटेशन

मूत्राशय विस्तारण हेतु सर्जरी। इसकी आवश्यकता तब पड़ सकती है जब किसी व्यक्ति को मूत्र त्याग करने में परेशानी होती है।

आचरणगत उपचार

साधारण बातें जिन्हें लोग सहजता से बदल सकते हैं जैसे रहने या काम करने का ढंग। उदाहरण के तौर पर मूत्राशय नियंत्रित करने के लिए नियमित रूप से बाथरूम जाने का समय निश्चित करना।

बेटा-3 एंज़ीनोसेप्टर एगोनिस्ट

एक औषधि जो मूत्राशय मांसपेशियों को विश्राम अवस्था में लाती है तथा मूत्राशय द्वारा मूत्र रोके रखने एवं निष्कासित करने की मात्रा बढ़ाती है।

बॉयोफीडबैक

आचरणगत उपचार में उपयोग की जाने वाली एक प्रक्रिया जो रोगियों को यह जानने में मदद करती है कि उनका शरीर कैसे काम करता है। इससे रोगियों में जागरूकता लाने के साथ-साथ उनकी श्रोणित मांसपेशियों पर नियंत्रण रखने में मदद हो सकती है।

मूत्राशय

रिक्त, गुब्बारा जैसा शरीर का एक अंग जिसमें मूत्र संग्रहित किया जाता है। इसके बाद मूत्रमार्ग के माध्यम से यह शरीर से बाहर निकल जाता है।

मूत्राशय डायरी

डायरी जिसका उपयोग कई दिनों में यह जानने के लिए किया जाता है कि आप कब और कितनी बार मूत्र त्याग करते हैं इसका उपयोग ओएबी की जांच और उपचार में मदद के लिए किया जाता है।

मूत्राशय स्कैन

ओएबी की जांच करने में सहायता के लिए प्रयोग किया जाने वाला एक उपकरण। यह ध्वनि तरंगों (अल्ट्रासोनोग्राफी) के उपयोग द्वारा मूत्र की मात्रा मापती है।

सिस्टोस्कोप

मूत्राशय के अंदर का दृश्य देखने के लिए एक पतली नली जिसमें लाइट तथा कैमरा लगा होता है।

बार-बार मूत्र त्याग

जब कोई व्यक्ति सामान्य की अपेक्षा अधिक बार मूत्र त्याग करता है – अर्थात् प्रत्येक दिन आठ बार से अधिक मूत्र त्याग करना।

अनियंत्रण

अनियंत्रित मूत्र रिसाव।

संक्रमण

जब जीवाणु या अन्य रोगाणु जलन या दर्द पैदा करते हैं।

केगल व्यायाम

श्रोणि सतह की मांसपेशियों को मजबूत करने का व्यायाम। मूत्र नियंत्रण तथा मूत्र संबंधी अन्य समस्याओं को कम करने के लिए चिकित्सक अक्सर इनकी सिफारिश करते हैं।

गुर्दे

बीननुमा आकार की दो बड़ी संरचनाएं जो रक्त से अपशिष्ट दूर करती हैं।

मल्टीपल स्लेरोसिस

एक रोग जो मस्तिष्क तथा मेरुदंड को प्रभावित करता है तथा मस्तिष्क एवं शरीर के बीच संदेशों भेजने की गति धीमी या बिल्कुल बंद कर देता है।

न्यूरोमॉड्यूलेशन थेरेपी

उपचारों का एक समूह जो तंत्रिकाओं के काम करने के तरीके में बदलाव के लिए इलेक्ट्रिकल पल्स देता है।

नॉक्टुरिया

जब एक व्यक्ति मूत्र करने के लिए नींद से एक या ज्यादा बार जागता है।

अति सक्रिय ब्लैडर (ओएबी)

कई प्रकार के लक्षण जिनके चलते अचानक और तेजी से मूत्र आता है। इसके कारण अप्रत्याशित रूप से रिसाव हो सकता है, बार-बार शौचालय जाना पड़ता है और रात को एक से ज्यादा बार शौचालय जाना पड़ जाता है।

पेल्विक परीक्षण

ब्लैडर, योनि, गर्भाशय ग्रीवा, गर्भाशय और अंडाशय के आकार और स्थिति की जांच के लिए महिला के पेल्विक अंगों की पूरी जांच की जाती है।

पेरेस्यूटियस ट्यूशनियल नर्व स्टिमुलेशन (पीटीएनएस)

ओएबी के लिए एक ऐसा उपचार है, जिसमें टखने के निकट टिबियल तंत्रिका में नीडल इलेक्ट्रोड के माध्यम से इलेक्ट्रिकल पल्सेस दी जाती हैं। इन पल्सेस से आपके ब्लैडर को इलेक्ट्रिकल पल्सेस दिए जाते हैं, जो ठीक से काम नहीं कर रहे हों।

प्रोस्टेट

पुरुषों में एक छोटे अखरोट के आकार की ग्रंथि जो शुक्राणुओं को ले जाने के लिए तरल वीर्य पैदा करता है।

क्विक फिलिक्स

ऐसे व्यायाम जिनसे आप अपनी श्रोणि की मांसपेशियों को शीघ्रता संकुचित एवं विश्राम अवस्था में लाते हैं। यह व्यायाम तब किया जाता है जब आपकी इच्छा श्रोणि सतह की मूत्राशय मांसपेशियों को विश्राम देने की होती है और उस समय आपको मूत्र त्याग की तत्कालिकता (गोट्टा गो" अहसास) का आभास हो रहा हो।

गुदा की जांच

यह ऐसा परीक्षण होता है जिसमें चिकित्सक अंगुली में चिकनाईयुक्त दस्ताने पहनकर उसे रोगी की गुदा के अंदर डालता है। वह गुदा में होने वाली ध्वनि, महिलाओं में श्रोणि सतह की ध्वनि की जांच करते हैं और पुरुषों में पौरुष ग्रंथि या ट्यूमर की संभावना खारिज करते हैं। इसका उपयोग गुदा में किसी रूकावट या ठोस मल की जांच के लिए भी किया जाता है जिससे मूत्र संबंधी कोई परेशानी हो सकती है।

सेकरल न्यूरोमॉड्यूलेशन (एसएनएस)

ओएबी का एक उपचार जिसमें त्वचा के नीचे एक उपकरण स्थापित किया जाता है जो सेकरल तंत्रिकाओं को विद्युत तरंगों भेजता है। यह मेरुदंड तथा मूत्राशय के बीच संकेतों में सुधार ला सकता है।

स्फिन्क्टर

मूत्राशय के नीचे चक्रीय मांसपेशी जो आमतौर पर मूत्र रिसाव रोकती है।

अनियंत्रित मूत्र तनाव (एसयूआई)

छींक? खांसी, हंसी या व्यायाम के कारण मूत्र की अप्रत्याशित कमी।

ट्रांसडर्मल पेच

त्वचा पर चिपकने वाला पेच जो दवा की खास खुराक भेजता है।

मूत्रनली अर्थात यूरेटर्स

दो पतली नली जो गुर्दों द्वारा तैयार किए मूत्र को उनके नीचे मूत्राशय तक मूत्र ले जाती हैं।

मूत्रमार्ग

एक पतली नली जो मूत्राशय से मूत्र को शरीर से बाहर निकालती है। (पुरुषों में यह नली वीर्य प्रवाहित करने और उसे लिंग के माध्यम से बाहर निकालने का कार्य करती है)।

तत्कालिकता

मूत्र त्याग करने की जबरदस्त और अकस्मात अभिलाषा जिसे "गोट्टा गो" अहसास भी कहते हैं के कारण आपको डर लगता है कि यदि तुरंत बाथरूम नहीं मिला तो कहीं मूत्र रिसाव न हो जाए।

तत्कालिकता अनियंत्रण

अकस्मात एवं शीघ्र मूत्र त्याग की आवश्यकता के कारण मूत्र मात्रा की अप्रत्याशित कमी जिस पर नियंत्रण रखना कठिन होता है।

मूत्र मार्ग

शरीर से मूत्र का सामान्य प्रवाह बदलने के लिए सर्जरी। इसका उपयोग मूत्राशय या मूत्रमार्ग के काम न करने पर किया जाता है।

मूत्राशय अनियंत्रण

वह स्थिति जिसमें कोई व्यक्ति मूत्र को रोके रखने तथा इसके रिसाव की रोकथाम में असमर्थ होता है।

मूत्र जांच अथवा मूत्रविश्लेषण

मूत्र सैंपल का एक परीक्षण जिससे संक्रमण या रक्त जैसी समस्याओं का पता लगाया जा सकता है।

मूत्र मार्ग

शरीर का वह अंग जो रक्त से अपशिष्ट को निकालकर शरीर से मूत्र के रूप में बाहर करता है।

मूत्र

गुर्दों द्वारा तैयार किया सामान्यतः पीले रंग का द्रव्य जिसमें अपशिष्ट तथा पानी निहित होता है।

यूरोडायनामिक्स

ये परीक्षण यह पता लगाने के लिए किए जाते हैं कि आपके मूत्रमार्ग का निचला हिस्सा कितनी अच्छी तरह से मूत्र को रोके रखता है तथा शरीर से बाहर जाने देता है, बॉयोफीडबैक यूरोडायनामिक जांच की एक किस्म है।

मूत्र मार्ग

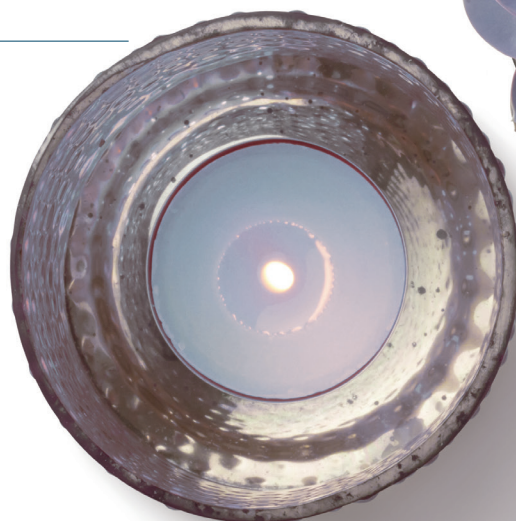
एक चिकित्सक जो मूत्रमार्ग की समस्याओं के अध्ययन, जांच और उपचार में विशिष्टता प्राप्त होता है।

वाइड (वाइडिंग)

मूत्राशय खाली करना।

यह सब समय के बारे में हैं।

यह आपके बारे में है



Urology Care FOUNDATION™

The Official Foundation of the
American Urological Association

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।

अस्वीकरण

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। इसमें दवाईयां लेना भी शामिल है।

1000 कॉर्पोरेट बुलवर्ड,
लिनथिकम, एमडी 21090
1-800-828-7866

UrologyHealth.org

अन्य मुद्रित सामग्री की प्रतियों और अन्य मूत्र संबंधी स्थितियों के बारे में ज्यादा जानकारी के लिए www.UrologyHealth.org/Order पर जाएँ।

यह समय है OAB.org के बारे में बात करने का है।

रोगी संसाधन के सहयोग से उपलब्ध



©2019 Urology Care Foundation. All rights reserved.

BladderControl-OAB-PG-2019-Hindi