



ਬਲੈਡਰ ਸਿਹਤ

ਇਹ ਸਮੇਂ ਦੇ ਬਾਰੇ ਹੈ... ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਬਾਰੇ ਹੈ

ਇਹ ਓ.ਏ.ਬੀ. ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਦਾ ਸਮਾਂ ਹੈ



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

ਵਿਸ਼ਾ - ਸੂਚੀ

ਬੇਕਾ ਦੀ ਕਹਾਣੀ	3
ਜਾਣ-ਪਛਾਣ	3
ਤੱਥਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣੋ	
ਯੂਰੀਨਰੀ ਟ੍ਰੈਕਟ ਕਿਵੇਂ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ?	4
ਓ.ਏ.ਬੀ ਕੀ ਹੈ?	4
ਓ.ਏ.ਬੀ ਦੇ ਕੀ ਲੱਛਣ ਹਨ?	5
ਓ.ਏ.ਬੀ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ	
ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ?	6
ਨਿਦਾਨ ਕਰਵਾਓ	
ਓਵਰਐਕਟਿਵ ਬਲੈਡਰ ਅਸੈਸਮੈਂਟ ਟੂਲ.	7
ਮੇਰੇ ਅਗਲੇ ਕਦਮ ਕੀ ਹੋਣਗੇ?	9
ਬਲੈਡਰ ਡਾਇਰੀ	11
ਇਲਾਜ ਕਰਵਾਓ	
ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ	12
ਨਿਰਧਾਰਤ ਦਵਾਈਆਂ	13
ਬਲੈਡਰ ਬੋਟੋਕਸ ਇਲਾਜ.	13
ਨਰਵ ਸਟਿਮੂਲੇਸ਼ਨ	14
ਬਲੈਡਰ ਰੀਕੰਸਟ੍ਰਕਸ਼ਨ/ ਯੂਰੀਨਰੀ ਡਾਇਵਰਜ਼ਨ ਸਰਜਰੀ	14
ਹੋਰ ਵਿਚਾਰ	
ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਅਤੇ ਮਾਹਰ ਜੋ ਓ.ਏ.ਬੀ. ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਦੇ ਹਨ	15
ਮੁਲਾਕਾਤ ਨੂੰ ਸਫਲ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਮਸ਼ਵਰੇ . .	15
ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ	
ਗੱਲ ਕਰਨਾ	16
ਸ਼ਬਦਾਵਲੀ	17

ਯੂਰੋਲੋਜੀ ਕੇਅਰ ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ ਬਲੈਡਰ ਸਿਹਤ ਕਮੇਟੀ

ਚੇਅਰ

ਮਾਈਕਲ ਜੇ. ਕੋਨੋਲੀ, ਐੱਮ.ਡੀ, ਐੱਫ.ਏ.ਸੀ.ਐੱਸ, ਐੱਫ.ਪੀ.ਐੱਮ.ਆਰ.
ਐੱਸ

ਕਮੇਟੀ ਮੈਂਬਰ

ਐਂਜੇਲਾ ਐੱਮ. ਸਮਿੱਥ, ਐੱਮ.ਡੀ, ਐੱਮ.ਐੱਸ

ਐਲੀਜ਼ਾਬੇਥ ਟੀ. ਬਰਾਊਨ , ਐੱਮ.ਡੀ, ਐੱਮ.ਪੀ.ਐੱਚ.

ਜੈਰਾਮ ਆਰ ਈਸਵਾਰਾ, ਐੱਮ.ਡੀ.

ਹੈਰੀਐਟ ਐੱਮ. ਸਕਾਰਪੀਰੋ, ਐੱਮ.ਡੀ.

ਸੁਜੈਟ ਈ. ਸੁਥਰਲੈਂਡ, ਐੱਮ.ਡੀ, ਐੱਮ.ਐੱਸ, ਐੱਫ.ਪੀ.ਐੱਮ.ਆਰ.ਐੱਸ.



ਬੇਕਾ ਦੀ ਕਹਾਣੀ

ਬੇਕਾ ਯੂਨਾਈਟਡ ਸਟੇਟ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਲੱਖਾਂ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹੈ ਜੋ ਓ.ਏ.ਬੀ. ਨਾਲ ਪੀੜ੍ਹਤ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਯਾਦ ਹੈ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਹਰ 20 ਮਿੰਟ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਾਰ ਅਤੇ ਦਿਨ ਵਿੱਚ 40 ਵਾਰ ਬਾਥਰੂਮ ਜਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਸੀ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕੰਮ 'ਤੇ ਜਾਣ ਲਈ ਬੱਸ ਲੈਣਾ ਵੀ ਔਖਾ ਲੱਗਦਾ ਸੀ। ਘਰ ਤੋਂ ਬੱਸ ਵਿੱਚ 25 ਮੀਲ ਦਾ ਸਫ਼ਰ ਬਹੁਤ ਲੰਬਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਸੀ।

ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਹੈ, “ਮੇਰੇ ਲੱਛਣ ਐਨੇ ਬੁਰੇ ਹੋ ਚੁੱਕੇ ਸਨ ਕਿ ਰਸਤੇ ਵਿੱਚ ਰੁਕੇ ਬਿਨਾਂ ਮੈਂ ਕੰਮ ਤੇ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦੀ ਸੀ।” ਜਦੋਂ ਉਹ ਸ਼ਹਿਰ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੇ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਬਾਥਰੂਮ ਜਾਣ ਲਈ ਇੱਕ ਜਾਂ ਦੋ ਘੰਟਿਆਂ ਦਾ ਸਮਾਂ ਵੱਧ ਮਿੱਥ ਕੇ ਚਲਣਾ ਪੈਂਦਾ ਸੀ। ਬੇਕਾ ਦੇ ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਕੇਅਰ ਡਾਕਟਰ ਨੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਯੂਰੋਲੋਜਿਸਟ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਓ.ਏ.ਬੀ ਦਾ ਨਿਦਾਨ ਕੀਤਾ।

ਟੈੱਸਟਾਂ ਵਿੱਚ ਪਤਾ ਲੱਗਿਆ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਬਲੈਡਰ ਹਰ ਵੇਲੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਬਾਥਰੂਮ ਜਾਣ ਲਈ ਸੰਕੇਤ ਦਿੰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਸੀ, ਭਾਵੇਂ ਬਲੈਡਰ ਭਰਿਆ ਨਾ ਵੀ ਹੋਵੇ। ਬੇਕਾ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਨੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਲਾਜਾਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸਿਆ। ਭਾਵੇਂ ਨਿਰਧਾਰਤ ਦਵਾਈਆਂ ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਅ ਬਹੁਤ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਬੇਕਾ 'ਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਅਸਰ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ। ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਨੇ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਅਤੇ ਬੇਕਾ ਨਿਰਧਾਰਤ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨਹੀਂ ਝੱਲ ਸਕਦੇ ਸਨ।

ਵਿਚਾਰ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਬੇਕਾ ਨੇ ਸਕੂਲ ਨਿਊਰੋਮੋਡੁਲੈਸ਼ਨ (ਐੱਸ.ਐੱਨ.ਐੱਸ) ਦਾ ਵਿਕਲਪ ਚੁਣਿਆ, ਜਿਸਨੂੰ “ਬਲੈਡਰ ਪੋਸਮੋਕਰ” ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਪਲਸ ਜਰਨੇਟਰ ਡਿਵਾਈਸ, ਜਿਸਦਾ ਆਕਾਰ ਇੱਕ ਸਿਲਵਰ ਡਾਲਰ ਜਿੰਨਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਸਰਜਰੀ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਪਿੱਠ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਇੰਪਲਾਂਟ ਕੀਤਾ ਗਿਆ। ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਉਹ ਹੈਰਾਨ ਸਨ ਕਿ ਹੁਣ ਉਹ ਬਾਥਰੂਮ ਛੇ ਘੰਟਿਆਂ ਬਾਅਦ ਜਾਂਦੇ ਸਨ। ਬੇਕਾ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਸਨ। ਬੇਕਾ ਓ.ਏ.ਬੀ. ਨਾਲ ਪੀੜ੍ਹਤ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਕਿਉਂਕਿ ਬੇਕਾ ਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ, ਓ.ਏ.ਬੀ. ਦਾ ਇਲਾਜ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।



ਜਾਣ-ਪਛਾਣ

ਯੂਨਾਈਟਡ ਸਟੇਟ ਵਿੱਚ ਲੱਖਾਂ ਲੋਕ ਓਵਰਐਕਟਿਵ ਬਲੈਡਰ (ਓ.ਏ.ਬੀ.) ਤੋਂ ਪੀੜ੍ਹਤ ਹਨ - ਇਹ ਨਾਮ ਬਲੈਡਰ ਦੀਆਂ ਕਈ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਓ.ਏ.ਬੀ. ਤੋਂ ਭਾਵੇਂ ਪਿਸ਼ਾਬ ਜਾਣ ਦੀ ਮਜ਼ਬੂਤ ਇੱਛਾ ਭਾਵੇਂ ਬਲੈਡਰ ਭਰਿਆ ਵੀ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਕਈ ਵਾਰ ਤੁਹਾਡਾ ਬਲੈਡਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਕਈ ਵਾਰ ਤੁਹਾਡੇ ਸੰਕੇਤ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਬਲੈਡਰ ਪਿਚਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਪਿਸ਼ਾਬ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਲੰਘਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਲਗਾਤਾਰ, ਕਾਹਲੀ ਨਾਲ ਬਾਥਰੂਮ ਜਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਓ.ਏ.ਬੀ. ਕੰਮ 'ਤੇ ਜਾਣ ਵੇਲੇ, ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਬਾਹਰ ਜਾਣ ਵੇਲੇ, ਕਸਰਤ ਅਤੇ ਨੀਂਦ ਸਮੇਂ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਦਿਨ ਅਤੇ ਰਾਤ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਵਾਰ ਬਾਥਰੂਮ ਜਾਣ ਦੀ ਜ਼ੋਰਦਾਰ ਲੋੜ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਕੁਝ ਲੋਕ ਕਾਹਲੀ ਨਾਲ “ਹੁਣੇ ਜਾਣ” ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਨਾਲ ਪਿਸ਼ਾਬ (ਮੂਤਰ) ਲੀਕ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਕੁਝ ਲੋਕ ਲੀਕ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ, ਪਰ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਇੰਨੀ ਜ਼ੋਰਦਾਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਅਕਸਰ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਲੀਕ ਹੋਣ ਦਾ ਡਰ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਚੰਗੀ ਖ਼ਬਰ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਮਦਦ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਦੋਵੇਂ ਸੰਭਵ ਹਨ। ਮਦਦ ਇੱਕ ਭਰੋਸੇ ਯੋਗ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣਾਂ ਬਾਰੇ - ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨ 'ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਕੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਫਿਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਓ.ਏ.ਬੀ. ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਜ ਦੇ ਵਿਕਲਪ ਤੁਹਾਡੀ ਨਿਜੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਉਮਰ ਤੇ ਅਧਾਰਿਤ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਨਾਲ ਵਿਚਾਰ ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

ਇਹ ਗਾਈਡ ਓ.ਏ.ਬੀ. ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਮਦਦ ਲਈ ਕਹੋ, ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ਰਮਿੰਦਗੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੋਵੇ। ਉਡੀਕ ਨਾ ਕਰੋ, ਕਿਉਂਕਿ ਓ.ਏ.ਬੀ. ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨ ਲਈ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਇਲਾਜ ਉਪਲੱਬਧ ਹਨ।



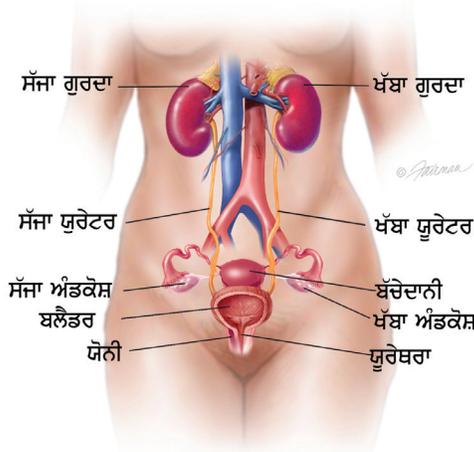
4 ਤੱਥਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣੋ



ਯੂਰੀਨਰੀ ਟ੍ਰੈਕਟ ਕਿਵੇਂ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ?

ਯੂਰੀਨਰੀ ਟ੍ਰੈਕਟ ਇਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਹੈ ਜੋ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚੋਂ ਵਾਧੂ ਗੰਦਗੀ (ਪਿਸ਼ਾਬ) ਬਾਹਰ ਕੱਢਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ:

- **ਕਿਡਨੀਆਂ:** ਗਾਵਰਫਲੀ ਵਰਗੇ ਦੋ ਅੰਗ ਜੋ ਖੂਨ ਵਿੱਚੋਂ ਗੰਦਗੀ ਸਾਫ਼ ਕਰਕੇ ਪਿਸ਼ਾਬ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ।
- **ਯੂਰੇਟਰ:** ਦੋ ਪਤਲੀਆਂ ਟਿਊਬਾਂ ਜੋ ਪਿਸ਼ਾਬ ਨੂੰ ਗੁਰਦੇ ਤੋਂ ਬਲੈਡਰ ਤੱਕ ਲੈ ਕੇ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।
- **ਬਲੈਡਰ:** ਇੱਕ ਗੁਬਾਰੇ ਜਿਹੀ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੀ ਥੈਲੀ ਜੋ ਬਾਥਰੂਮ ਜਾਣ ਤੱਕ ਪਿਸ਼ਾਬ ਨੂੰ ਰੋਕ ਕੇ ਰੱਖਦੀ ਹੈ।
- **ਯੂਰੇਥਰਾ:** ਇੱਕ ਟਿਊਬ ਜੋ ਪਿਸ਼ਾਬ ਨੂੰ ਬਲੈਡਰ ਤੋਂ ਲੈਕੇ ਸਰੀਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਯੂਰੇਥਰਾ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਸਫਿੰਕਟਰ ਨਾਮ ਦੀ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਪਿਸ਼ਾਬ ਨੂੰ ਬੰਨ੍ਹ ਕੇ ਰੱਖਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਬਲੈਡਰ ਸੰਕੋਤ ਭੇਜਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਸਫਿੰਕਟਰ ਪਿਸ਼ਾਬ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਲਈ ਖੁੱਲ੍ਹ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।



ਜਦੋਂ ਬਲੈਡਰ ਭਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤੁਹਾਡਾ ਦਿਮਾਗ ਬਲੈਡਰ ਨੂੰ ਸੰਕੋਤ ਭੇਜਦਾ ਹੈ। ਬਲੈਡਰ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਫਿਰ ਪਿਚਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਜ਼ੋਰ ਨਾਲ ਪਿਸ਼ਾਬ ਨੂੰ ਯੂਰੇਥਰਾ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਕੱਢਦਾ ਹੈ। ਯੂਰੇਥਰਾ ਵਿਚਲੀ ਸਫਿੰਕਟਰ ਖੁੱਲ੍ਹਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਪਿਸ਼ਾਬ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਬਲੈਡਰ ਭਰਿਆ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਬਲੈਡਰ ਸ਼ਾਂਤ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਸਿਹਤਮੰਦ ਬਲੈਡਰ ਨਾਲ, ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਸੰਕੋਤ ਮਿਲਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬਲੈਡਰ ਭਰਨ ਵਾਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਭਰ ਚੁੱਕਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਬਾਥਰੂਮ ਜਾਣ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਓ.ਏ.ਬੀ. ਨਾਲ, ਤੁਸੀਂ ਉਡੀਕ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕੋ ਦਮ, ਕਾਹਲੀ ਨਾਲ ਬਾਥਰੂਮ ਜਾਣਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਓਦੋਂ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਬਲੈਡਰ ਭਰਿਆ ਨਾ ਵੀ ਹੋਵੇ।

ਓ.ਏ.ਬੀ. ਕੀ ਹੈ?

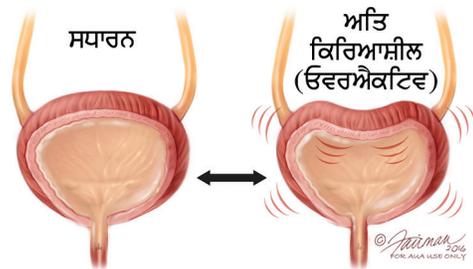
ਓਵਰਐਕਟਿਵ ਬਲੈਡਰ ਨਾਮ ਬਲੈਡਰ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਸਮੂਹ ਨੂੰ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਸਦੇ ਤਿੰਨ ਮੁੱਖ ਲੱਛਣ ਹਨ:

- ਕਾਹਲੀ ਨਾਲ ਬਾਥਰੂਮ ਜਾਣਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣਾ।
- ਅਕਸਰ(ਲਗਾਤਾਰ) ਬਾਥਰੂਮ ਜਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣਾ, ਦਿਨ ਅਤੇ ਰਾਤ ਸਮੇਂ (ਨੋਕਟੂਰੀਆ)
- ਕਈ ਵਾਰ ਇਨਕੌਂਟੀਨੈਂਸ, ਜਿਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ “ਹੁਣੇ ਜਾਣ” ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਪਿਸ਼ਾਬ ਲੀਕ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹੋ।

ਓ.ਏ.ਬੀ. ਨਾਲ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਲੈਡਰ ਖਾਲੀ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ - ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਭਰਿਆ ਨਾ ਵੀ ਹੋਵੇ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਾਹਲੀ ਨਾਲ, ਹੁਣੇ ਬਾਥਰੂਮ ਜਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਛੱਡ ਜਾਂ ਨਿਯੰਤਰਣ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਅਤੇ ਇਹ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਕਈ ਵਾਰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬਲੈਡਰ ਦੀ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਪਿਚਕ ਰਹੀ ਹੈ, ਪਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਇਹ ਨਾ ਪਿਚਕ ਰਹੀ ਹੋਵੇ। ਜੇਕਰ ਦਿਨ ਅਤੇ ਰਾਤ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਾਥਰੂਮ “ਹੁਣੇ ਜਾਣ” ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਅੱਠ ਜਾਂ ਵੱਧ ਵਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਾਂ ਪਿਸ਼ਾਬ ਲੀਕ ਹੋਣ ਦਾ ਡਰ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਓ.ਏ.ਬੀ. ਨਾਲ ਪੀੜ੍ਹਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਸਧਾਰਣ ਬਲੈਡਰ ਬਨਾਮ ਓਵਰਐਕਟਿਵ ਬਲੈਡਰ



ਓ.ਏ.ਬੀ. ਲੱਖਾਂ ਔਰਤਾਂ ਅਤੇ ਮਰਦਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਉਮਰ ਦੇ ਵਧਣ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਇਹ ਸਿਹਤ ਦੀ ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ ਜਿਸਦਾ ਜੇਕਰ ਇਲਾਜ ਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇਹ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਰਹਿ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਮਰਦ (30%) ਅਤੇ ਔਰਤਾਂ(40%) ਓ.ਏ.ਬੀ. ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨਾਲ ਪੀੜ੍ਹਤ ਹਨ। ਅਕਸਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਲਾਜਾਂ ਬਾਰੇ ਨਹੀਂ ਪਤਾ ਹੁੰਦਾ, ਜਾਂ ਮਦਦ ਲਈ ਨਹੀਂ ਗੱਲ ਕਰਦੇ।

ਸਟਰੈੱਸ ਯੂਰੀਨਰੀ ਇੰਕੋਨਟੀਨੈਂਸ, (ਤਣਾਅ ਪਿਸ਼ਾਬ ਅਸੰਜਮਤਾ) ਜਾਂ ਐੱਸ.ਯੂ.ਆਈ, ਬਲੈਡਰ ਦੀ ਇੱਕ ਅਲੱਗ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ। ਐੱਸ.ਯੂ.ਆਈ ਨਾਲ ਪੀੜ੍ਹਤ ਲੋਕ ਛਿੱਕ ਮਾਰਨ ਸਮੇਂ, ਹੱਸਦੇ ਸਮੇਂ ਜਾਂ ਕੋਈ ਕਿਰਿਆ ਕਰਦੇ

* ਸਾਰੇ ਸ਼ਬਦ ਜੋ ਹਲਕੇ ਨੀਲੇ ਵਿੱਚ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਪੰਨਾ 17 ਉੱਤੇ ਸ਼ਬਦਾਵਲੀ ਵਿੱਚ ਵਿਆਖਿਆ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ

ਸਮੇਂ ਲੀਕ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਓ.ਏ.ਬੀ. ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ “ਹੁਣੇ ਜਾਣ” ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਐੱਸ.ਯੂ.ਆਈ ਬਾਰੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਰੋਲੋਗ੍ਰੇਓਲਟਰੋ.ਰਗ/ਸ਼੍ਰੀ ‘ਤੇ ਜਾਓ।

ਇੱਕ ਵਾਰ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਸਮੱਸਿਆ ਨੂੰ ਪਛਾਣ ਲਵੇ, ਫਿਰ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਲਾਜ ਦੇ ਵਿਕਲਪਾਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸੇਗਾ।

ਕੋਈ ਇੱਕ ਇਲਾਜ ਹਰ ਕਿਸੇ ਲਈ ਸਹੀ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਓ.ਏ.ਬੀ. ਦੇ ਕੀ ਲੱਛਣ ਹਨ?

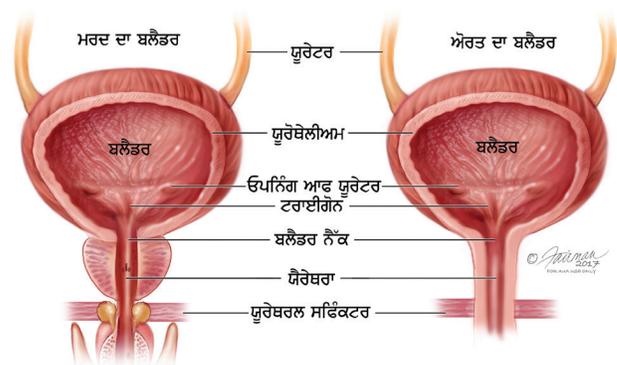
ਕਾਹਲੀ: ਇਹ ਓ.ਏ.ਬੀ. ਦਾ ਮੁੱਖ ਲੱਛਣ ਹੈ। ਇਹ ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ੋਰਦਾਰ (ਕਾਹਲੀ ਨਾਲ) ਲੋੜ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਨਜ਼ਰਅੰਦਾਜ਼ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਇਹ “ਹੁਣੇ ਜਾਣ” ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਡਰ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਜੇਕਰ ਉਹ ਹੁਣੇ ਬਾਥਰੂਮ ਨਾ ਗਏ ਤਾਂ ਪਿਸ਼ਾਬ ਲੀਕ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ। ਓ.ਏ.ਬੀ. ਨਾਲ ਪੀੜਤ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ:

- **ਪਿਸ਼ਾਬ ਲੀਕ ਹੋਣਾ:** ਕਈ ਵਾਰ ਓ.ਏ.ਬੀ. ਬਾਥਰੂਮ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪਿਸ਼ਾਬ ਲੀਕ ਹੋਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦਾ ਹੈ। ਇਸਨੂੰ **ਅਰਜੈਂਸੀ ਇੰਕੋਨਟੀਨੈਂਸ** (ਕਾਹਲ ਅਸੰਜਮਤਾ) ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਕੁਝ ਲੋਕ ਕੁਝ ਬੂੰਦਾਂ ਲੀਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਦਕਿ ਕੁਝ ਲੋਕ ਕਾਹਲੀ ਨਾਲ ਕੱਢ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।

- **ਅਕਸਰ ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਨਾ:** ਓ.ਏ.ਬੀ. ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਵਾਰ ਬਾਥਰੂਮ ਜਾਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਮਾਹਰਾਂ ਅਨੁਸਾਰ **ਲਗਾਤਾਰ ਪਿਸ਼ਾਬ** ਜਾਣਾ ਓਦੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਵਿੱਚ ਆੱਠ (8) ਤੋਂ ਵੱਧ ਵਾਰ ਬਾਥਰੂਮ ਜਾਣਾ ਪਵੇ।
- **ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਨ ਲਈ ਰਾਤ ਨੂੰ ਉੱਠਣਾ:** ਓ.ਏ.ਬੀ. ਨਾਲ ਪੀੜਤ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਰਾਤ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਤੋਂ ਵੱਧ ਵਾਰ ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਨ ਲਈ ਉੱਠਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਇਸਨੂੰ ਨੋਕਟੂਰੀਆ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ।

ਓ.ਏ.ਬੀ. ਦਰਦ ਦਾ ਕਾਰਨ ਨਹੀਂ ਬਣਦਾ। ਜੇਕਰ ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਰਦ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇਹ **ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ** ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਦਰਦ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਮਰਦ ਅਤੇ ਔਰਤ ਦਾ ਬਲੈਡਰ



ਕੌਣ ਪੀੜਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ?

ਦੋਵੇਂ ਮਰਦ ਅਤੇ ਔਰਤ ਓ.ਏ.ਬੀ. ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਬਜ਼ੁਰਗ ਔਰਤਾਂ ਜੋ ਮੀਨੋਪਾਜ਼ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਸਨ ਅਤੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰੋਸਟੇਟ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹੋਈ ਹੈ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਓ.ਏ.ਬੀ. ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵਧੇਰੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਉਮਰ ਦਾ ਵਧਣਾ ਇੱਕ ਕਾਰਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਹਰ ਇਨਸਾਨ ਉਮਰ ਵਧਣ ਨਾਲ ਓ.ਏ.ਬੀ. ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਇਹ ਉਮਰ ਵਧਣ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਉਹਨਾਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਜੋ ਦਿਮਾਗ ਜਾਂ ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਟ੍ਰੋਕ ਅਤੇ ਮਲਟੀਪਲ ਸਕਲੇਰੋਸਿਸ ਵਿੱਚ ਓ.ਏ.ਬੀ. ਦੇ ਲੱਛਣ ਹੋਣ ਦੀ ਵਧੇਰੇ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਓ.ਏ.ਬੀ. ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ?

ਇਲਾਜ ਦੇ ਬਿਨਾਂ, ਓ.ਏ.ਬੀ. ਦੇ ਲੱਛਣ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨ ਤੇ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇੱਕ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਈ ਵਾਰ ਬਾਥਰੂਮ ਜਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਓ.ਏ.ਬੀ. ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਣਾ ਔਖਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਸੀਂ ਉਹ ਸਭ ਨਾ ਕਰ ਸਕੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਜ਼ਦੀਕ ਬਾਥਰੂਮ ਲੱਭਣ, ਜਾਂ ਪਿਸ਼ਾਬ ਦੇ ਲੀਕ ਹੋਣ ਦਾ ਡਰ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਥੱਕਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਕੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗੁੱਸਾਖੋਰ ਬਣਾਕੇ ਤੁਹਾਡੀ ਨੀਂਦ ਅਤੇ ਸੰਭੋਗ 'ਤੇ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਲਗਾਤਾਰ ਲੀਕ ਹੋਣਾ ਚਮੜੀ 'ਤੇ ਧੱਫੜ ਜਾਂ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰ ਓ.ਏ.ਬੀ. ਨਾਲ ਪੀੜਤ ਮਰੀਜ਼ ਲਾਚਾਰ ਅਤੇ ਦੁਖੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਇੱਕ ਚੰਗੀ ਖ਼ਬਰ ਹੈ।

ਓ.ਏ.ਬੀ. 'ਤੇ ਨਿਯੰਤਰਣ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਮਦਦ ਲਈ ਇਲਾਜ ਉਪਲੱਬਧ ਹਨ।

ਓ.ਏ.ਬੀ. ਬਾਰੇ ਸੱਚ

ਓ.ਏ.ਬੀ. ਬਾਰੇ ਅਫਵਾਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜੀਂਦੀ ਮਦਦ ਲੈਣ ਤੋਂ ਨਾ ਰੋਕਣ ਦਿਓ। ਓ.ਏ.ਬੀ. ਬਾਰੇ ਸੱਚ ਜਾਣੋ:

ਓ.ਏ.ਬੀ. ਔਰਤ ਹੋਣ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਓ.ਏ.ਬੀ.ਦਾ ਕਾਰਨ ਸਿਰਫ ਪ੍ਰੋਸਟੇਟ ਨਾਲ ਸਮੱਸਿਆ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਓ.ਏ.ਬੀ.ਉਮਰ ਵਧਣ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਓ.ਏ.ਬੀ.ਦਾ ਕਾਰਨ ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲੋਂ ਕੀਤਾ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਓ.ਏ.ਬੀ.ਦਾ ਇਲਾਜ ਕੇਵਲ ਸਰਜਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਅਜਿਹੇ ਇਲਾਜ ਉਪਲੱਬਧ ਹਨ ਜੋ ਓ.ਏ.ਬੀ.ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਅਜਿਹੇ ਇਲਾਜ ਉਪਲੱਬਧ ਹਨ ਜੋ ਤਾਂ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣ ਘੱਟ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਪਿਸ਼ਾਬ ਲੀਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਓ.ਏ.ਬੀ.ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੀ ਚਿੰਤਾ ਹੈ,
ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਲਾਜ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ!



ਨਿਦਾਨ ਕਰਵਾਓ

ਤੁਸੀਂ ਇਕ ਅਸੈਸਮੈਂਟ ਟੂਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਓ.ਏ.ਬੀ. ਦੇ ਨਿਦਾਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਮੁਲਾਕਾਤ ਨਿਰਧਾਰਿਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਡੇ ਨਤੀਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣਾਂ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਓਵਰਐਕਟਿਵ ਬਲੈਡਰ ਅਸੈਸਮੈਂਟ ਟੂਲ

ਮੈਂ ਅਸੈਸਮੈਂਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਕਰਾਂਗਾ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਪੜ੍ਹੋ ਅਤੇ ਅਖੀਰ ਵਾਲੇ ਮਹੀਨੇ ਦੇ ਅਧਾਰ 'ਤੇ ਜਵਾਬ ਦਿਓ। ਫਿਰ ਪੂਰੀ ਅਸੈਸਮੈਂਟ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਕੋਲ ਲੈ ਕੇ ਆਓ। ਇਹ ਅਸੈਸਮੈਂਟ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਜਵਾਬ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਅਸਾਨ ਬਣਾਉਣਗੇ। ਇਹ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਇਹ ਮਾਪਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨਗੇ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਹੜੇ ਓਵਰਐਕਟਿਵ ਬਲੈਡਰ (ਓ.ਏ.ਬੀ) ਲੱਛਣ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਲੱਛਣ ਕਿੰਨੀ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਪੈਦਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਪੱਧਰ ਅਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਜਿੰਨਾਂ ਬਿਹਤਰ ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਪਤਾ ਹੋਵੇਗਾ, ਉਨਾਂ ਬਿਹਤਰ ਉਹ ਤੁਹਾਡਾ ਇਲਾਜ ਕਰ ਸਕਣਗੇ।

ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ	ਕਦੇ ਵੀ ਨਹੀਂ	ਬਹੁਤ ਘੱਟ	ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਾਰ	ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਲੱਗਭਗ ਤਿੰਨ ਵਾਰ ਲਗਭਗ ਅੱਧੇ ਸਮੇਂ	ਹਰ ਵੇਲੇ	ਸਕੋਰ
1. ਕਾਹਲੀ - ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਕਸਰ ਕਿੰਨੀ ਵਾਰ ਪਿਸ਼ਾਬ ਜਾਣ ਦੀ ਕਾਹਲੀ ਨਾਲ ਜ਼ਰਦਾਰ ਇੱਛਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਹੁਣੇ ਬਾਥਰੂਮ ਨਾ ਗਏ ਤਾਂ ਪਿਸ਼ਾਬ ਲੀਕ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ?	0*	1	2	3	4	5
2. ਅਰਜੈਂਸੀ ਇਨਕੋਂਟੀਨੈਂਸ - ਕਾਹਲੀ ਨਾਲ ਪਿਸ਼ਾਬ ਆਉਣ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕਿੰਨੀ ਵਾਰ ਪਿਸ਼ਾਬ ਲੀਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ? (ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਪੈਂਡ/ਸੁਰੱਖਿਆ ਪਾਈ ਹੋਵੋ ਜਾਂ ਨਾ)	0	1	2	3	4	5
	ਬਿਲਕੁਲ ਨਹੀਂ	ਬੁੰਦਾਂ	1 ਇੱਕ ਛੋਟਾ ਚਮੱਚ	1 ਇੱਕ ਵੱਡਾ ਚਮੱਚ	¼ ਕੱਪ	ਪੂਰਾ ਬਲੈਡਰ
3. ਇਨਕੋਂਟੀਨੈਂਸੀ - ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨਾ ਪਿਸ਼ਾਬ ਲੀਕ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹੋ? (ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਪੈਂਡ/ਸੁਰੱਖਿਆ ਪਾਈ ਹੋਵੋ ਜਾਂ ਨਾ)	0	1	2	3	4	5
	1-6 ਵਾਰ	7-8 ਵਾਰ	9-10 ਵਾਰ	11-12 ਵਾਰ	13-14 ਵਾਰ	15 ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਾਰ
4. ਫ੍ਰੀਕੁਐਂਸੀ(ਬਾਰੰਬਾਰਤਾ) - ਦਿਨ ਵਿਚ ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨੀ ਵਾਰ ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਦੇ ਹੋ?	0	1	2	3	4	5
	ਬਿਲਕੁਲ ਨਹੀਂ	1 ਵਾਰ	2 ਵਾਰ	3 ਵਾਰ	4 ਵਾਰ	5 ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਾਰ
5. ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਨ ਲਈ ਉੱਠਣਾ - ਤੁਸੀਂ ਅਕਸਰ ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿੰਨੀ ਵਾਰ ਉੱਠਦੇ ਹੋ, ਬੈਡ 'ਤੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਵੇਰੇ ਉੱਠਣ ਤੱਕ?	0	1	2	3	4	5
ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਕੁੱਲ ਸਕੋਰ						
						ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਤੋਂ ਸਕੋਰ ਨੂੰ ਜੋੜੋ 1+2+3+4+5 =

* ਜੇਕਰ ਪ੍ਰਸ਼ਨ 1 'ਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਸਕੋਰ 0 ਹੈ, ਸੰਭਵ ਹੈ ਤੁਸੀਂ ਓ.ਏ.ਬੀ ਤੋਂ ਪੀੜ੍ਹਤ ਨਹੀਂ ਹੋ

0 = ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ
5 = ਸਭ ਤੋਂ ਗੰਭੀਰ ਲੱਛਣ

ਹਰ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਬਿਹਤਰ ਉੱਤਰ ਤੇ ਗੋਲਾ ਲਾਓ।

ਜੀਵਨ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਦੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿੰਨਾ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ?	ਇਸ ਨਾਲ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ।					ਇਸ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
1b. ਕਾਹਲੀ - ਕਾਹਲੀ ਨਾਲ ਜ਼ੋਰਦਾਰ ਇੱਛਾ ਕਿ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਹੁਣੇ ਬਾਬਰੂਮ ਨਾ ਗਏ ਤਾਂ ਪਿਸ਼ਾਬ ਲੀਕ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ?	0	1	2	3	4	5
2b. ਅਰਜੈਂਸੀ ਇਨਕੋਂਟੀਨੈਂਸ - ਕਾਹਲੀ ਨਾਲ ਪਿਸ਼ਾਬ ਆਉਣ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪਿਸ਼ਾਬ ਲੀਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?	0	1	2	3	4	5
3b. ਫ੍ਰੀਕੁਐਂਸੀ -- ਲਗਾਤਾਰ ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਨਾ	0	1	2	3	4	5
4b. ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਨ ਲਈ ਨੀਂਦ ਤੋਂ ਉੱਠਣਾ?	0	1	2	3	4	5
	ਕੋਈ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗੀ।					ਬਹੁਤ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਹੋਵੇਗੀ।
5b. ਸੰਪੂਰਨ ਸਥਿਤੀ - ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣਾ ਬਾਕੀ ਦਾ ਜੀਵਨ ਪਿਸ਼ਾਬ ਦੀਆਂ ਇਹਨਾਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਨਾਲ ਗੁਜ਼ਾਰਨਾ ਪਵੇ ਜੋ ਹੁਣ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਬਾਰੇ ਕੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋਗੇ?	0	1	2	3	4	5
6b. ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨੇ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਕਿਵੇਂ ਬਦਲਾਅ ਕੀਤੇ? ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣ (ਕਾਹਲੀ, ਫ੍ਰੀਕੁਐਂਸੀ, ਪਿਸ਼ਾਬ ਲੀਕ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਰਾਤ ਨੂੰ ਜਾਗਣਾ) ਤੁਹਾਡਾ ਜੀਵਨ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ? ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣ:						
○ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚੰਗੀ ਨੀਂਦ ਨਹੀਂ ਆਉਣ ਦਿੰਦੇ?						
○ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਛਾ ਦੇ ਉਲਟ ਆਪਣੇ ਘਰ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ?						
○ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਮਾਜਿਕ ਅਤੇ ਮਨੋਰੰਜਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰੱਖਦੇ ਹਨ?						
○ ਤੁਹਾਡੇ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਜਾਂ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਨੂੰ ਸੀਮਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ?						
○ ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀਆਂ ਨਾਲ ਸਮੱਸਿਆ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੇ ਹਨ?						
○ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਫਰ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਘੁੰਮਣ ਜਾਣ 'ਤੇ ਅਤੇ ਸਾਰਵਜਨਿਕ ਟਰਾਂਸਪੋਰਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਰੋਕਦੇ ਹਨ?						
○ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਫਰ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਥਾਵਾਂ 'ਤੇ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹੋ ਜਿੱਥੇ ਥੋੜ੍ਹਾ ਸਾਰਵਜਨਿਕ ਟਾਇਲਟ ਪਤਾ ਹੋਣ?						
○ ਕੰਮ ਤੇ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਪੈਦਾ ਕਰਦੇ ਹਨ?						
○ ਹੋਰ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਲੱਛਣਾਂ ਨੇ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਲਿਆਂਦੀਆਂ ਹਨ:						

“ਪਰੇਸ਼ਾਨ” ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ (1, 2, 3, 4, 5 ਅਤੇ 6) ਦਾ ਜੋੜ ਵੱਖਰਾ ਕਰੋ।
ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਕੱਠੇ ਨਾ ਜੋੜੋ।

ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣ ਘੱਟ ਵੀ ਹੋਣ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਉਪਲੱਬਧ ਇਲਾਜ ਦੇ ਵਿਕਲਪਾਂ ਤੇ ਚਰਚਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਦਾ ਸਕੋਰ ਕਿਵੇਂ ਜੋੜਾਂ?

“ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ” (1 ਤੋਂ 5 ਤੱਕ) ਲਈ:

0 (ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ) ਤੋਂ 25 (ਬਹੁਤ ਗੰਭੀਰ ਲੱਛਣ) ਦਾ ਸਕੋਰ ਲੈਣ ਲਈ
 $1 + 2 + 3 + 4 + 5$ ਜੋੜੋ

“ਜੀਵਨ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ” ਦੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ (1, 2, 3, 4, 5, 6) ਲਈ:

“ਜੀਵਨ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ” ਦੇ ਸਕੋਰ ਨੂੰ ਨਾ ਜੋੜੋ। ਹਰ “ਜੀਵਨ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ”
 ਦੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਦਾ ਸਕੋਰ ਵੱਖ ਹੋਵੇਗਾ।

ਮੇਰਾ “ਲੱਛਣਾਂ” ਦੇ ਸਕੋਰ ਦੇ ਜੋੜ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 1-5 ਤੱਕ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਜਿਆਦਾ ਤੁਹਾਡਾ ਸਕੋਰ ਹੋਵੇਗਾ, ਓ.ਏ.ਬੀ. ਦੇ
 ਲੱਛਣ ਜਿਆਦਾ ਗੰਭੀਰ ਹੋਣਗੇ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਜੇਕਰ ਪ੍ਰਸ਼ਨ 1 ਲਈ ਤੁਹਾਡਾ
 ਸਕੋਰ 0 ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਓ.ਏ.ਬੀ. ਦਾ ਕੋਈ ਮੁੱਖ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਹੈ - ਪਿਸ਼ਾਬ
 ਦੀ ਜ਼ੋਰਦਾਰ ਕਾਹਲੀ ਪੈਣਾ ਜਿਸਨੂੰ ਨਜ਼ਰਅੰਦਾਜ਼ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ।
 “ਲੱਛਣਾਂ” ਦੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਤੁਹਾਡੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ
 ਦੀ ਇਹ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨਗੇ ਕਿ ਓ.ਏ.ਬੀ. ਦੇ ਕਿਹੜੇ ਲੱਛਣ
 ਗੰਭੀਰ ਹਨ।

ਮੇਰੇ “ਜੀਵਨ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ” ਦੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 1, 2, 3, 4, 5, ਅਤੇ 6 ਦੀ ਅਸੈਂਸਮੈਂਟ ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨ ‘ਤੇ
 ਪ੍ਰਭਾਵ ਬਾਰੇ ਦੱਸਣਗੇ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ
 ਲੱਛਣਾਂ ‘ਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਚਰਚਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨਗੇ। ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨ
 ‘ਤੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਦੀ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ
 ਇਲਾਜ ਦੇ ਸਹੀ ਵਿਕਲਪ ਦੀ ਚੋਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨਗੇ। ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਡੇ
 ਲੱਛਣ ਘੱਟ ਵੀ ਹੋਣ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ
 ਉਪਲੱਬਧ ਇਲਾਜ ਦੇ ਵਿਕਲਪਾਂ ਤੇ ਚਰਚਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ ਜੇਕਰ ਮੇਰੇ ਹੋਰ ਲੱਛਣ ਹੋਣ?

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਹੋਰ ਲੱਛਣ ਹਨ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ
 ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਜ਼ਰੂਰ ਦੱਸੋ। (ਜਿਵੇਂ, ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਛਿੱਕ ਮਾਰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ
 ਕਸਰਤ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਕੀ ਤੁਹਾਡਾ ਪਿਸ਼ਾਬ ਲੀਕ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ? ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ
 ਬਲੈਡਰ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਹੈ? ਕੀ ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਨ ਸਮੇਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਦਬਾਅ ਹੁੰਦਾ
 ਹੈ?) ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਲਈ ਇਹ ਪਤਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ
 ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਓ.ਏ.ਬੀ. ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਕੋਈ ਹੋਰ
 ਤਾਂ ਨਹੀਂ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇਲਾਜ ਦੇ ਸਹੀ ਵਿਕਲਪ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਵੀ
 ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ।

ਮੈਂ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਲੱਭਾਂ?

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨੂੰ ਲੱਭ ਰਹੇ ਹੋ, ਆਪਣੇ ਨਜ਼ਦੀਕ
 ਯੂਰੋਲੋਜਿਸਟ ਨੂੰ ਲੱਭਣ ਲਈ UrologyHealth.org/FindAUrologist
 ‘ਤੇ ਜਾਓ। ਯੂਰੋਲੋਜਿਸਟ ਜੋ ਪਿਸ਼ਾਬ ਦੀ ਲੀਕ ਜਾਂ ਓ.ਏ.ਬੀ. ਦਾ ਇਲਾਜ
 ਕਰਦਾ ਹੈ, ਉਸਨੂੰ ਲੱਭਣ ਲਈ “special interest area” ਵਿੱਚ
 “incontinence” ਨੂੰ ਚੁਣੋ।

ਮੇਰੇ ਅਗਲੇ ਕਦਮ ਕੀ ਹੋਣਗੇ?

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਲੱਛਣਾਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋਗੇ, ਤੁਹਾਨੂੰ
 ਕੁਝ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਪੁੱਛੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕੁਝ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਕਿਹਾ ਜਾ
 ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਮੀਖਿਆ ਦਾ ਨਿਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
 ਜਾਂ, ਤੁਹਾਡਾ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਮਾਹਰ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਲਈ ਕਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੋ
 ਬਿਹਤਰ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਨਿਦਾਨ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਕਰ ਸਕੇ।

ਸਮੀਖਿਆ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਲਈ, ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਪੁੱਛ ਸਕਦਾ ਹੈ:

- ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਹਤ ਦੇ ਪਿਛੋਕੜ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਪੁੱਛਿਆ
 ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣ ਕਦੋਂ
 ਤੋਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਤੇ ਕੀ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾ ਰਹੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਪੁੱਛਿਆ
 ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਹੜੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ - ਦਵੇਂ ਆਪ
 ਅਤੇ ਡਾਕਟਰ ਦੁਆਰਾ ਨਿਰਧਾਰਤ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਬਾਰੇ
 ਪੁੱਛਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ
 ਜਾਣਕਾਰੀ ਮਿਲੇਗੀ।
- ਸਰੀਰਕ ਜਾਂਚ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਉਹਨਾਂ
 ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖੇਗਾ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਹਨ। ਡਾਕਟਰ ਅਕਸਰ
 ਪੇਲਵਿਕ ਅਤੇ ਰੈਕਟਲ ਜਾਂਚ ਸਮੇਤ ਤੁਹਾਡੇ ਪੇਟ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਅੰਗਾਂ ਨੂੰ
 ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ, ਟੈਸਟ ਲਈ ਕਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰ ਗੱਲ ਕਰਨਾ
 ਕਾਫ਼ੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਤੁਹਾਡੀ ਜਾਂਚ
 ਕਰਨ ਲਈ ਹੋਰ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਕਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਟੈਸਟਾਂ ਵਿੱਚ
 ਪਿਸ਼ਾਬ ਦਾ ਟੈਸਟ (ਇਹ ਜਾਣਨ ਲਈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਿਸ਼ਾਬ ਵਿੱਚ ਕੋਈ
 ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਜਾਂ ਹੋਰ ਸਮੀਖਿਆ ਨਹੀਂ ਹੈ) ਅਤੇ ਬਲੈਡਰ ਸਕੈਨ (ਇਹ
 ਦੇਖਣ ਲਈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬਲੈਡਰ ਕਿਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਖਾਲੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ) ਹੋ
 ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜਿਆਦਾ ਐਡਵਾਂਸ ਟੈਸਟਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦੀ, ਜਦੋਂ ਤੱਕ
 ਤੁਹਾਡੇ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਓ.ਏ.ਬੀ. ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਸਮੀਖਿਆ ਨਾ ਲੱਗੇ।
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਲੈਡਰ ਡਾਇਰੀ ਰੱਖਣ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਬਲੈਡਰ
 ਡਾਇਰੀ ਤੁਹਾਡੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਅਤੇ ਕਿਰਿਆ ਦਰਜ ਕਰਕੇ
 ਤੁਹਾਡੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਡਾਇਰੀ
 ਵਿੱਚ, ਤੁਸੀਂ ਲਿਖਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨੀ ਵਾਰ ਬਾਥਰੂਮ ਗਏ ਅਤੇ ਕਦੋਂ
 ਤੁਹਾਡਾ ਪਿਸ਼ਾਬ ਲੀਕ ਹੋਇਆ। ਤੁਸੀਂ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀ ਬਲੈਡਰ ਡਾਇਰੀ ਜਾਂ
 ਆਪਣੇ ਮੋਬਾਈਲ ‘ਤੇ ਬਲੈਡਰ ਐਪ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।



ਓਵਰਐਕਟਿਵ ਬਲੈਡਰ ਡਾਇਰੀ

ਬਲੈਡਰ ਡਾਇਰੀ ਕੀ ਹੈ?

ਬਲੈਡਰ ਡਾਇਰੀ ਇਕ ਅਜਿਹਾ ਸਾਧਨ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਦੁਆਰਾ ਤੁਹਾਡੇ ਬਲੈਡਰ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਮਝਣ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ: ਤੁਸੀਂ ਕਦੋਂ ਅਤੇ ਕਿੰਨਾ ਤਰਲ ਪੀਂਦੇ ਹੋ, ਕਦੋਂ ਅਤੇ ਕਿੰਨੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਕਿੰਨੀ ਵਾਰ ਤੁਹਾਨੂੰ “ਹੁਣੇ ਜਾਣ” ਦੀ ਕਾਹਲੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਕਦੋਂ ਅਤੇ ਕਿੰਨੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਪਿਸ਼ਾਬ ਲੀਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਬਲੈਡਰ ਡਾਇਰੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਦੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ?

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਮੁਲਾਕਾਤ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਾਂ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਬਲੈਡਰ ਡਾਇਰੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਡੀ ਪਹਿਲੀ ਮੁਲਾਕਾਤ ਦੌਰਾਨ ਬਲੈਡਰ ਡਾਇਰੀ ਕੋਲ ਹੋਣਾ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਰੋਜ਼ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ, ਤੁਹਾਡੇ ਪਿਸ਼ਾਬ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸਦੀਆਂ ਅਤੇ ਦਰਸਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿੱਦਗੀ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਜ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਕਰੇਗਾ।

ਤੁਸੀਂ ਬਲੈਡਰ ਡਾਇਰੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ?

- ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਜਾਗੋਂ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਡਾਇਰੀ ਵਿੱਚ ਲਿਖਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ। ਸਾਰਾ ਦਿਨ ਨੋਟ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ ਜਦੋਂ ਤਕ ਤੁਸੀਂ 24 ਘੰਟੇ ਪੂਰੇ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ। ਉਦਾਹਰਣ ਦੇ ਲਈ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਡਾਇਰੀ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਦਿਨ ਸਵੇਰੇ 7 ਵਜੇ ਉੱਠਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਅਗਲੇ ਦਿਨ ਸਵੇਰੇ 7 ਵਜੇ ਤੱਕ ਨੋਟ ਕਰੋ।
- ਲਿਖੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਪੀਂਦੇ ਹੋ (ਜਿਵੇਂ ਪਾਣੀ, ਜੂਸ, ਕਾਫੀ, ਵਾਈਨ) ਅਤੇ ਕਿੰਨੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਪੀਂਦੇ ਹੋ। ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਮਾਪਣਾ ਮਦਦਗਾਰ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਡਰਿੰਕ ਨੂੰ ਮਾਪਣ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰੱਥ ਹੋ, ਤਾਂ ਹਰ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਪੀਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਔਂਸ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਕਰਨ ਨਾਲ ਚੰਗਾ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਲੱਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਬਹੁਤੇ ਕੰਟੇਨਰਾਂ ‘ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚਲੇ ਔਂਸ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੱਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਅਨੁਮਾਨ ਲਗਾਉਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸੂਚੀਆਂ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰੋ ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਇਕ 8 ਔਂਸ ਜੂਸ ਦਾ ਕੱਪ, 12 ਔਂਸ ਸੋਡੇ ਦਾ ਕਈ, ਜਾਂ 20 ਔਂਸ ਪਾਣੀ ਦੀ ਬੋਤਲ।

- ਲਿਖੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਦਿਨ ਅਤੇ ਰਾਤ ਦੋਨਾਂ ਦੌਰਾਨ ਕਦੋਂ ਅਤੇ ਕਿੰਨੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਡਾਕਟਰ ਅਕਸਰ ਵਰਤਣ ਲਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਮਾਪਣ ਵਾਲੇ ਉਪਕਰਣ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਟਾਇਲਟ ਸੀਟ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਲਗਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮਾਤਰਾ ਮਾਰਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸ ਸਕੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨਾ ਪਿਸ਼ਾਬ ਕੀਤਾ।

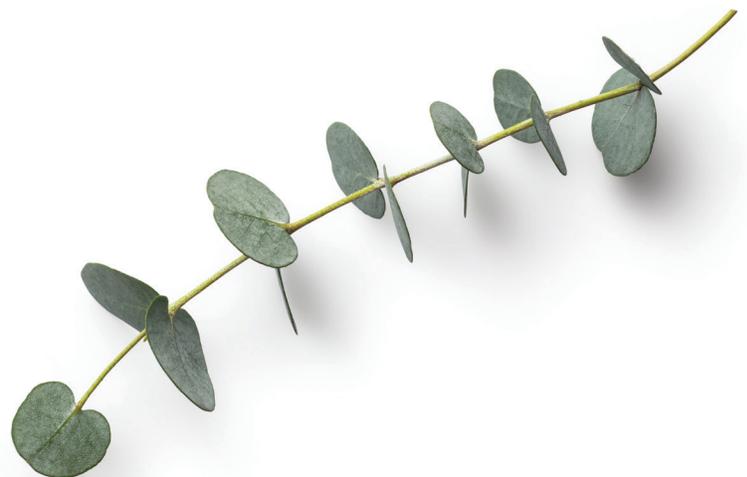
ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਡਾਇਰੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਪੇਪਰ ਕੱਪ ਵਿੱਚ ਆਪਣਾ ਪਿਸ਼ਾਬ ਇਕੱਠਾ ਕਰੋਗੇ। ਅਜਿਹਾ ਕੱਪ ਲਓ ਜੋ ਤਰਲ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਰੱਖ ਸਕੇ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ 8 ਔਂਸ।

ਪਿਸ਼ਾਬ ਇਕੱਠਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਯੰਤਰ ਨੂੰ ਵਰਤਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਵੋ। ਯੰਤਰ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਟਾਇਲਟ ਦੇ ਨੇੜੇ ਓਦੋਂ ਤੱਕ ਰੱਖੋ ਜਦੋਂ ਤਕ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਡਾਇਰੀ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ।

- ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਤਿੰਨ ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਡਾਇਰੀ ਨੂੰ ਲਿਖਣਾ ਬਿਹਤਰ ਹੋਵੇਗਾ। ਇੱਕ ਦਿਨ ਦੀ ਡਾਇਰੀ ਤੁਹਾਡੇ ਬਲੈਡਰ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਬਾਰੇ ਸਹੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕੇਗੀ। ਨਾਲ ਹੀ, ਤਿੰਨ ਦਿਨ ਲਗਾਤਾਰ ਡਾਇਰੀ ਲਿਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗੀ, ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਵੀ ਤਿੰਨ ਦਿਨ ਚੁਣ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ “ਆਮ ਦਿਨਾਂ” ਵਰਗੇ ਹੋਣ। ਤਿੰਨ ਦਿਨਾਂ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪੂਰੀ ਕਰਨ ਲਈ ਬਲੈਡਰ ਡਾਇਰੀ ਦੇ ਲੋੜੀਂਦੇ ਪੰਨੇ ਪ੍ਰਿੰਟ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੀ ਮੁਲਾਕਾਤ ਵਾਲੇ ਦਿਨ ਆਪਣੀ ਭਰੀ ਹੋਈ ਡਾਇਰੀ ਜ਼ਰੂਰ ਲੈਕੇ ਜਾਓ।

ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ

ਟਰੈਕਿੰਗ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਲਈ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਬਲੈਡਰ ਡਾਇਰੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ



ਇਲਾਜ ਕਰਵਾਓ

ਓ.ਏ.ਬੀ. ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਸਭ ਕੋਲ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਨਤੀਜਿਆਂ ਨਾਲ ਵੱਖੋ ਵੱਖ ਤਜਰਬੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਇਲਾਜ ਨੂੰ ਇੱਕੋ ਸਮੇਂ ਤੇ ਇੱਕ ਜਾਂ ਉਸਤੋਂ ਵੱਧ ਵਾਰ ਵੀ ਅਜਮਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰ ਵਿਕਲਪਾਂ ਅਤੇ ਇਸ ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਕੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਵੇਗਾ। ਓ.ਏ.ਬੀ. ਦੇ ਇਲਾਜ ਵਿੱਚ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ
- ਨਿਰਧਾਰਿਤ ਕੀਤੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਦਵਾਈਆਂ
- ਬਲੈਂਡਰ ਬੋਟੋਕਸ (ਬੋਟੂਲਿਨਮ ਟੋਕਸਿਨ) ਦੇ ਇਲਾਜ
- ਨਰਵ ਸਟਿਮੂਲੇਸ਼ਨ (ਪੈਰੀਫੇਰਲ ਐਂਡ ਸੈਟ੍ਰਲ)
- ਸਰਜਰੀ

ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਮਿਲਕੇ ਇੱਕ ਇਲਾਜ ਚੁਣੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੁਬਾਰਾ ਜੀਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕੋ।

ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ

ਓ.ਏ.ਬੀ. ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ, ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਪਹਿਲਾਂ ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਨੂੰ **ਬਿਹੋਵੀਅਰਲ ਬੈਰੋਪੀ** ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਲੱਗ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਖਾਣਾ, ਪੀਣ ਦੀ ਆਦਤਾਂ ਬਦਲਣੀਆਂ, ਅਤੇ ਬਾਬਚੂਮ ਜਾਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਨਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਨਾਲ ਮਦਦ ਮਿਲੀ ਹੈ।

ਬਾਕੀ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕੁਝ ਹੋਰ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ:

1. ਉਹ ਖਾਣਾ ਪੀਣਾ ਘਟਾਓ ਜੋ ਬਲੈਂਡਰ ਨੂੰ ਤੰਗ ਕਰਨ। ਬਲੈਂਡਰ ਨੂੰ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਈ ਖਾਣ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਡਿਊਰੈਟਿਕਸ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰ ਕੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ - ਇਨ੍ਹਾਂ ਡਿਊਰੈਟਿਕਸ ਵਿੱਚ ਕੈਫੀਨ ਅਤੇ ਅਲਕੋਹਲ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਪਿਸ਼ਾਬ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਡਾਇਟ ਵਿੱਚ ਅਲੱਗ ਅਲੱਗ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਖੁਰਾਕਾਂ ਵੀ ਅਜਮਾ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਇੱਕੋ ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਉਸ ਵਿੱਚ ਜੋੜ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਦੱਸੇਗਾ ਕਿ ਕਿਹੜੀ ਖੁਰਾਕ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਬੁਰਾ ਬਣਾ ਰਹੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਉਸਨੂੰ ਅੱਗੇ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰ ਸਕੋ। ਆਪਣਾ ਹਾਜ਼ਮਾ ਸੁਧਾਰਣ ਲਈ ਆਪਣੀ ਡਾਇਟ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਫਾਈਬਰ ਵੀ ਜੋੜ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਓਟਮੀਲ ਅਤੇ ਹੋਲ ਗ੍ਰੇਨ ਵਧੀਆ ਹਨ। ਤਾਜ਼ੇ ਅਤੇ ਸੁੱਕੇ ਫਲ, ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਬੀਨਜ਼ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਆਪਣਾ ਖਾਣਾ ਪੀਣਾ ਬਦਲਣ ਨਾਲ ਵੀ ਬਹੁਤ ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਕੁੱਝ ਆਹਾਰ ਅਤੇ ਡਿੱਕ ਜੋ ਬਲੈਂਡਰ ਤੇ ਅਸਰ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਕਾਫੀ / ਕੈਫੀਨ
- ਚਾਹ
- ਸ਼ਰਾਬ
- ਸੋਡਾ ਅਤੇ ਹੋਰ ਫਿਜ਼ੀ ਡਿੱਕ
- ਕੁੱਝ ਖੱਟੇ ਫਲ
- ਟਮਾਟਰ ਅਧਾਰਤ ਭੋਜਨ
- ਚਾਕਲੇਟ (ਵ੍ਹਾਈਟ ਚਾਕਲੇਟ ਨਹੀਂ)
- ਕੁੱਝ ਮਸਾਲੇਦਾਰ ਖਾਣਾ



2. ਬਲੈਡਰ ਲਈ ਇੱਕ ਡਾਇਰੀ ਲਾਓ। ਜਿੰਨੀ ਵਾਰ ਤੁਸੀਂ ਬਾਥਰੂਮ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਇਹ ਲਿਖਣਾ ਵੀ ਤੁਹਾਡੇ ਸ਼ਰੀਰ ਨੂੰ ਜਾਂਚਣ ਲਈ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਡਾਇਰੀ ਵਿੱਚ ਉਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹੋਣਗੀਆਂ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਬਦਲ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ, ਕੀ ਕੁਝ ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਆਹਾਰ ਜਾਂ ਡ੍ਰਿੰਕ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਬਦਲ ਕਰਦੇ ਹਨ ? ਕਿ ਇਹ ਹੋਰ ਬਦਲ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਡ੍ਰਿੰਕ ਨਹੀਂ ਲੈਂਦੇ? ਬਲੈਡਰ ਡਾਇਰੀ ਵਰਤਣ ਲਈ, ਪੇਜ ਨੰਬਰ 11 ਦੇਖੋ।
3. ਡਬਲ ਵੋਇਡਿੰਗ। ਇਹ ਉਹ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਬਲੈਡਰ ਦੋ ਵਾਰ ਖਾਲੀ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬਲੈਡਰ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖਾਲੀ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਬਾਥਰੂਮ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਕੁੱਝ ਸਮੇਂ ਉਡੀਕ ਕਰੋ ਅਤੇ ਫਿਰ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।
4. ਲੇਡ ਵੋਇਡਿੰਗ। ਇਹ ਉਦੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਬਾਥਰੂਮ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਡੀਕ ਕਰਨ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਓਦੋਂ ਵੀ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਕੁੱਝ ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਉਡੀਕ ਕਰੋ। ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ, ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਵਾਰ ਵਿੱਚ ਦੋ ਤੋਂ ਤਿੰਨ ਘੰਟੇ ਉਡੀਕ ਕਰ ਸਕੋਗੇ। ਇਹ ਓਦੋਂ ਹੀ ਅਜ਼ਮਾਓ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਰਨ ਨੂੰ ਕਹੇ। ਕੁੱਝ ਲੋਕ ਬਾਥਰੂਮ ਜਾਣ ਲਈ ਉਡੀਕ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਬਹੁਤ ਬਦਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਪਿਸ਼ਾਬ ਲੀਕੇਜ਼ ਵੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
5. ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਪਿਸ਼ਾਬ। ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਰੋਜ਼ ਦੇ ਇੱਕ ਬਾਥਰੂਮ ਰੁਟੀਨ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਜਾਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਤੁਸੀਂ ਦਿਨ ਦੇ ਇੱਕ ਨਿਰਧਾਰਿਤ ਸਮੇਂ ਤੇ ਹੀ ਬਾਥਰੂਮ ਜਾਂਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਇਕੱਠੇ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਵਾਜਬ ਕਾਰਜਕ੍ਰਮ ਬਣਾਓਗੇ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਨਾ ਹੁੰਦਿਆਂ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਦੋ ਜਾਂ ਚਾਰ ਘੰਟਿਆਂ ਬਾਅਦ ਜਾਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਉਦੇਸ਼ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਇੱਕੋ ਦਮ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਰੋਕਣਾ ਅਤੇ ਨਿਯੰਤਰਣ ਦੁਬਾਰਾ ਹਾਸਲ ਕਰਨਾ।
6. ਬਲੈਡਰ ਦੀ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਅਰਾਮ ਦੇਣ ਲਈ ਕਸਰਤਾਂ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੋਲਵਿਕ ਫਲੋਰ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਕਸਰਤ ਜਿਸਨੂੰ **ਕੋਗਲ ਕਸਰਤ** ਵੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਉੱਸ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਹੋਵੇਗਾ। ਇਹ ਪੋਲਵਿਕ ਫਲੋਰ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਇੱਕ ਖਾਸ ਕਸਰਤ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਬਲੈਡਰ ਨੂੰ “ਹੁਣੇ ਜਾਣ” ਵਾਲੇ ਪਲਾਂ ਵਿੱਚ ਆਰਾਮ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। “**ਕਵਿਕ ਫਲਿਕਸ**” ਉਦੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਪੋਲਵਿਕ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਵਾਰ ਵਾਰ ਅਤੇ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਨੱਪ ਕੇ ਅਰਾਮ ਦਿੰਦੇ ਹੋ। ਤਾਂ, ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਕਈ ਕਵਿਕ ਫਲਿਕਸ “ਹੁਣੇ ਜਾਣ” ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਰੋਕ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਸ਼ਾਂਤ ਰਹਿਣ, ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਅਤੇ ਕੇਵਲ ਕਸਰਤ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਅਤੇ ਸ਼ਰੀਰਕ ਥੈਰੇਪਿਸਟ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਕਸਰਤਾਂ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਬਲੈਡਰ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਬਾਇਓਫੀਡਬੈਕ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। **ਬਾਇਓਫੀਡਬੈਕ** ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੀ ਹਿਲ ਜੁਲ ਦੇਖਣ ਲਈ ਕੰਪਿਊਟਰ ਗਰਾਫ਼ ਅਤੇ ਅਵਾਜ਼ਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਦਸਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਈ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਪੋਲਵਿਕ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਕਿਵੇਂ ਹਰਕਤ ਕਰ ਰਹੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਕਿੰਨੀਆਂ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹਨ।

ਨਿਰਧਾਰਤ ਦਵਾਈਆਂ

ਜਦੋਂ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕੰਮ ਨਾ ਆਉਣ ਤਾਂ, ਅਗਲਾ ਕਦਮ ਦਵਾਈ ਲੈਣਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਓ.ਏ.ਬੀ. ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਦਵਾਈਆਂ ਬਾਰੇ ਵੀ ਦੱਸ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਹੋਰ ਕਿਸਮਾਂ ਵੀ ਹਨ ਜੋ ਬਲੈਡਰ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਅਰਾਮ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਦਵਾਈਆਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ **ਐਂਟੀ-ਮਸਕਰਿਨਿਕਸ** ਅਤੇ **ਬੀਟਾ-3 ਐਂਗੋਨਿਸਟ**, ਤੁਹਾਡਾ ਬਲੈਡਰ ਜਦੋਂ ਭਰਿਆ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਪਿਚਕਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ **ਦਵਾਈਆਂ ਮੂੰਹ** ਰਾਹੀਂ ਲਈਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਬਾਕੀ ਸਭ ਜੈੱਲ ਜਾਂ ਚਿਪਚਿਪਾ ਟ੍ਰਾਂਸਡਰਮਲ ਪੈਚ ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ ਉੱਤੇ ਲਗਾ ਕੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਵਾਈ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਐਂਟੀ-ਮਸਕਰਿਨਿਕਸ ਅਤੇ ਬੇਟਾ-3 ਐਂਡਰੋਨੋਸੋਪਟਰ ਐਂਗੋਨਿਸਟ ਬਲੈਡਰ ਦੀ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਦੇ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬਲੈਡਰ ਦੀ ਪਿਸ਼ਾਬ ਸਟੋਰ ਅਤੇ ਖਾਲੀ ਕਰਨ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਨੂੰ ਵਧਾ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਮਿਸ਼ਰਿਤ ਦਵਾਈਆਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦੋਨੋਂ ਐਂਟੀ-ਮਸਕਰਿਨਿਕਸ ਅਤੇ ਬੇਟਾ-3 ਐਂਡਰੋਨੋਸੋਪਟਰ ਐਂਗੋਨਿਸਟਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਾ ਕੇ ਓ.ਏ.ਬੀ. ਨੂੰ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਜਦੋਂ ਇੱਕ ਵਿਕਲਪ ਇਕੱਲਾ ਕੰਮ ਨਾ ਕਰੇ ਤਾਂ ਇਹ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡਾ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਚਾਹੇਗਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇਹ ਦਵਾਈਆਂ ਸਹੀ ਹਨ ਜਾਂ ਨਹੀਂ। ਉਹ ਇਹ ਦੇਖਣ ਲਈ ਜਾਂਚ ਕਰਨਗੇ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਸਤੋਂ ਰਾਹਤ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਇਹ ਦਵਾਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਦੇ ਰਹੀ ਹੈ, ਜਿਸਨੂੰ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕੁੱਝ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਮੂੰਹ ਸੁੱਕਣਾ, ਕਬਜ਼, ਜਾਂ ਨਜ਼ਰ ਦਾ ਧੁੰਦਲਾ ਹੋਣਾ ਆਮ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਦਿੱਤੀ ਹੋਈ ਦਵਾਈ ਅਸਰ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਵਾਈ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਬਦਲਣ ਲਈ, ਕੋਈ ਹੋਰ ਦਵਾਈ ਲੈਣ ਲਈ, ਜਾਂ ਦੋ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਇਕੱਠੀਆਂ ਲੈਣ ਨੂੰ ਕਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਅਤੇ ਦਵਾਈ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਲੋਕ ਬੇਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਬਲੈਡਰ ਬੋਟੋਕਸ ਇਲਾਜ

ਜੇਕਰ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਅ ਅਤੇ ਦਵਾਈ ਨਾਲ ਕੋਈ ਫਰਕ ਨਹੀਂ ਪੈ ਰਿਹਾ, ਤਾਂ ਹੋਰ ਵਿਕਲਪ ਵੀ ਹਨ। ਇੱਕ ਸਿੱਖਿਅਕ ਯੂਰੋਲੋਜਿਸਟ ਜਾਂ ਪੋਲਵਿਕ ਮੈਡੀਸਨ ਅਤੇ ਰੀਕੰਸਟ੍ਰਕਟਿਵ ਸਰਜਰੀ (ਐੱਫ.ਪੀ.ਐੱਮ.ਆਰ.ਐੱਸ.) ਮਾਹਿਰ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਲੈਡਰ ਬੋਟੋਕਸ ਲੈਣ ਲਈ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਬੋਟੋਕਸ ਬਲੈਡਰ ਵੱਲ ਦੀ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਨੂੰ ਅਰਾਮ ਦੇਕੇ ਬਲੈਡਰ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਪਿਸ਼ਾਬ ਦੀ ਕਾਹਲੀ ਅਤੇ ਅਰਜ਼ ਇਨਕੋਂਟੀਨੈਂਸ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਬਲੈਡਰ ਦੀ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਿਚਕਣ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦਾ।

ਬੋਟੂਲੀਨੀਅਮ ਟੌਕਸਿਨ ਬਲੈਡਰ ਵਿੱਚ ਪਾਉਣ ਲਈ ਡਾਕਟਰ ਸਿਸਟੋਸਕੋਪ ਦਾ ਉਪਯੋਗ ਕਰੇਗਾ ਜੋ ਉਸਨੂੰ ਬਲੈਡਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਦੇਖਣ ਵਿੱਚ ਵੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੇਗਾ। ਬਲੈਡਰ ਦੁਆਰਾ, ਡਾਕਟਰ ਥੋੜ੍ਹੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਬਲੈਡਰ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਵਿੱਚ ਬੋਟੂਲੀਨੀਅਮ ਟੌਕਸਿਨ ਇੰਜੈਕਟ ਕਰੇਗਾ। ਇਹ ਵਿਧੀ ਆਮ ਵਰਤੋਂ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਐਨੇਸਥੀਜੀਆ ਨਾਲ ਦਫਤਰ ਵਿੱਚ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਬੋਟੋਕਸ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ

ਛੇ ਮਹੀਨਿਆਂ ਤਕ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਓ.ਏ.ਬੀ. ਦੇ ਲੱਛਣ ਵਾਪਸ ਆਉਣ ਤੇ ਦੋਬਾਰਾ ਇਲਾਜ ਕਰਵਾਉਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ।

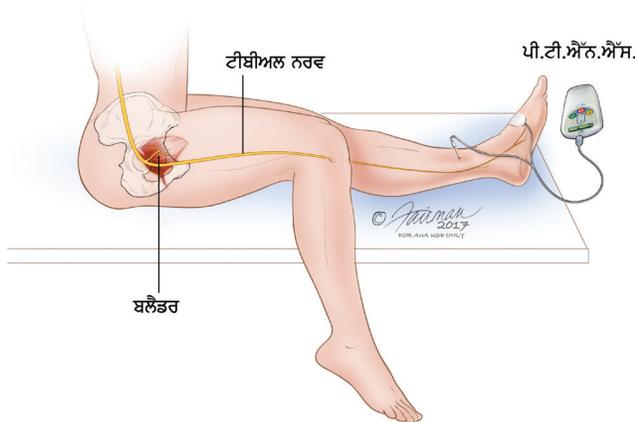
ਤੁਹਾਡਾ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਚਾਹੇਗਾ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੋਟੂਲੀਨੀਅਮ ਟੋਕਸਿਨ ਇਲਾਜ ਨੇ ਅਸਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂ ਨਹੀਂ। ਉਹ ਇਹ ਵੇਖਣ ਲਈ ਜਾਂਚ ਕਰਨਗੇ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਰਾਹਤ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਿਸ਼ਾਬ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ। ਜੇਕਰ ਪਿਸ਼ਾਬ ਸਹੀ ਨਹੀਂ ਆ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਲਈ ਕੈਥੇਟਰਾਈਜ਼ ਹੋਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ।

ਨਰਵ ਸਟਿਮੂਲੇਸ਼ਨ

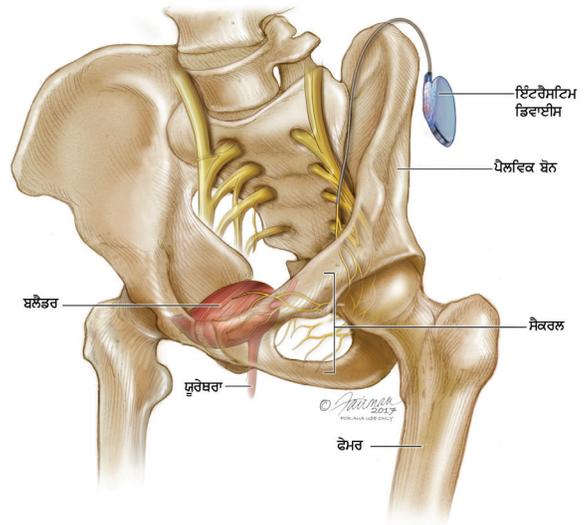
ਜਿਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਨਰਵ ਸਟਿਮੂਲੇਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਚਾਹੀਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਹੋਰ ਇਲਾਜ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਨਿਊਰੋਮਾਡੂਲੇਸ਼ਨ ਥੈਰੇਪੀ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਇਲੈਕਟਰੀਕਲ ਪਲਸ ਭੇਜਦਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਰਾਸਤਾ ਬਲੈਡਰ ਨਾਲ ਸਾਂਝਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਓ.ਏ.ਬੀ. ਵਿੱਚ, ਤੁਹਾਡੇ ਬਲੈਡਰ ਅਤੇ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚਲੇ ਨਰਵ ਸਿਗਨਲ ਸਹੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸੰਕੇਤ ਨਹੀਂ ਭੇਜ ਪਾਉਂਦੇ। ਇਹ ਇਲੈਕਟ੍ਰੀਕਲ ਪਲਸ ਦਿਮਾਗ ਅਤੇ ਬਲੈਡਰ ਦੀਆਂ ਨਾੜੀਆਂ ਨੂੰ ਸਹੀ ਸੰਕੇਤ ਭੇਜਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਜੋ ਬਲੈਡਰ ਸਹੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਮ ਕਰੇ ਅਤੇ ਓ.ਏ.ਬੀ. ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰੇ।

ਇਸਦੇ ਦੋ ਪ੍ਰਕਾਰ ਹਨ:

- ਪਰਕੁਟੇਨੀਅਸ ਟਿਬੀਅਲ ਨਰਵ ਸਟਿਮੂਲੇਸ਼ਨ (ਪੀ.ਟੀ.ਐੱਨ.ਐੱਸ.)
। ਬਲੈਡਰ ਦੀਆਂ ਨਾੜੀਆਂ ਨੂੰ ਸਹੀ ਕਰਨ ਲਈ ਪੀ.ਟੀ.ਐੱਨ.ਐੱਸ. (ਪੈਰੀਫੇਰਲ) ਦੂਜਾ ਤਰੀਕਾ ਹੈ। ਪੀ.ਟੀ.ਐੱਨ.ਐੱਸ. ਨੂੰ ਇੱਕ ਡਾਕਟਰੀ ਮੁਲਾਕਾਤ ਵਿੱਚ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਕਰੀਬ 30 ਮਿੰਟ ਲੈਂਦੀ ਹੈ। ਪੀ.ਟੀ.ਐੱਨ.ਐੱਸ. ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਲੱਤ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਗਿੱਟੇ ਦੇ ਨੇੜੇ ਛੋਟਾ ਜਿਹਾ ਇਲੈਕਟ੍ਰੋਡ ਰੱਖ ਕੇ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਟਿਬੀਅਲ ਨਰਵ ਨੂੰ ਪਲਸ ਭੇਜਦਾ ਹੈ। ਟਿਬੀਅਲ ਨਰਵ ਤੁਹਾਡੇ ਗੋਡੇ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਤੁਹਾਡੀ ਪਿੱਠ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਹਿੱਸੇ ਦੀਆਂ ਨਾੜਾਂ ਤੱਕ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਪਲਸ ਉਹਨਾਂ ਸਿਗਨਲ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਸਹੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀਆਂ। ਅਕਸਰ, ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਹਾਲਾਤ ਦੇਖ ਕੇ 12 ਇਲਾਜ ਦਿੱਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।



- ਸੈਕਰਲ ਨਿਊਰੋਮੋਡੂਲੇਸ਼ਨ (ਐੱਸ.ਐੱਨ.ਐੱਸ.)। ਐੱਸ.ਐੱਨ.ਐੱਸ. (ਸੈਂਟਰਲ) ਸੈਕਰਲ ਨਰਵ ਦੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਨੂੰ ਬਦਲਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਨਾੜਾਂ ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਅਤੇ ਬਲੈਡਰ ਵਿੱਚ ਸਿਗਨਲ ਲੈ ਕੇ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸਦਾ ਕੰਮ ਪਿਸ਼ਾਬ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਅਤੇ ਛੱਡਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਓ.ਏ.ਬੀ. ਵਿੱਚ, ਇਹ ਨਰਵ ਸਿਗਨਲ ਉਹ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਜੋ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਐੱਸ.ਐੱਨ.ਐੱਸ. ਓ.ਏ.ਬੀ. ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਇੱਕ ਬਲੈਡਰ ਪੋਸਮੇਕਰ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਐੱਸ.ਐੱਨ.ਐੱਸ ਇੱਕ ਦੋ-ਕਦਮ ਦੀ ਸਰਜੀਕਲ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਹੈ। ਪਹਿਲਾ ਕਦਮ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਪਿੱਠ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਹਿੱਸੇ ਦੇ ਮਾਸ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਇਲੈਕਟ੍ਰੀਕਲ ਤਾਰ ਪਾਉਣਾ। ਇਸ ਤਾਰ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਹੱਥ ਵਿੱਚ ਫੜੇ ਪੋਸਮੇਕਰ ਨਾਲ ਸੈਕਰਲ ਨਰਵ ਵਿੱਚ ਪਲਸ ਭੇਜਣ ਲਈ ਜੋੜਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਇਹ ਤਹਿ ਕਰੇਗੇ ਕਿ ਇਹ ਪੋਸਮੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ। ਜੇਕਰ ਇਹ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਦੂਜਾ ਕਦਮ ਹੈ ਕਿ ਇੱਕ ਪੱਕਾ ਪੋਸਮੇਕਰ ਇੰਪਲਾਂਟ ਕਰਨਾ ਜੋ ਕਿ ਨਰਵ ਦੀ ਰਿਦਮ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰੇਗਾ।



ਬਲੈਡਰ ਰੀਕੰਸਟ੍ਰਕਸ਼ਨ / ਯੂਰੀਨਰੀ ਡਾਇਵਰਜ਼ਨ ਸਰਜਰੀ

ਸਰਜਰੀ ਬਹੁਤ ਹੀ ਘੱਟ ਅਤੇ ਗੰਭੀਰ ਕੇਸ ਵਿੱਚ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇੱਥੇ ਦੋ ਕਿਸਮਾਂ ਦੀਆਂ ਸਰਜਰੀਆਂ ਉਪਲੱਬਧ ਹਨ। ਆਗੂਮੈਂਟੇਸ਼ਨ ਸਿਸਟੋਪਲਾਸਟੀ ਬਲੈਡਰ ਨੂੰ ਵੱਡਾ ਕਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਯੂਰੀਨਰੀ ਡਾਇਵਰਜ਼ਨ ਪਿਸ਼ਾਬ ਦੇ ਬਹਾਅ ਨੂੰ ਸਹੀ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਰਜਰੀਆਂ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਖਤਰੇ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਉਦੋਂ ਹੀ ਚੁਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਵਿਕਲਪ ਮਦਦ ਨਾ ਕਰੇ।

* ਸਾਰੇ ਸ਼ਬਦ ਜੋ ਹਲਕੇ ਨੀਲੇ ਵਿੱਚ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਪੰਨਾ 17 ਉੱਤੇ ਸ਼ਬਦਾਵਲੀ ਵਿੱਚ ਵਿਆਖਿਆ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ

ਹੋਰ ਵਿਚਾਰ

ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਅਤੇ ਮਾਹਿਰ ਜੋ ਓ.ਏ. ਬੀ. ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਦੇ ਹਨ

ਓ.ਏ.ਬੀ. ਲਈ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਯੂਰੋਲੋਜਿਸਟ* ਸਰਜਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਯੂਰੀਨਰੀ ਟ੍ਰੈਕਟ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਬਹੁਤੇ ਯੂਰੋਲੋਜਿਸਟ ਇਨਕੋਟੀਨੋਸ ਵਿੱਚ ਮਾਹਿਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਇਹ ਸਾਰੇ ਓ.ਏ.ਬੀ. ਦੇ ਇਲਾਜ ਵਿੱਚ ਮਾਹਿਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। ਇੱਕ ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਪੁੱਛਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਓ.ਏ.ਬੀ. ਦੇ ਇਲਾਜ ਵਿੱਚ ਮਾਹਿਰ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ।
- ਗਾਇਨਾਕੋਲੋਜਿਸਟ ਉਹ ਡਾਕਟਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਔਰਤਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਦਾ ਖਿਆਲ ਰੱਖਦੇ ਹਨ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਇਨਕੋਟੀਨੋਸ ਬਾਰੇ ਜਾਣੂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਸਾਰੇ ਹੀ ਓ.ਏ.ਬੀ. ਦੇ ਇਲਾਜ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ।
- ਫੀਮੇਲ ਪੇਲਵਿਕ ਮੈਡੀਸਨ ਐਂਡ ਰੀਕੰਸਟ੍ਰਕਟਿਵ ਸਰਜਰੀ (ਐੱਫ. ਪੀ.ਐੱਮ.ਆਰ.ਐੱਸ.) ਸਪੈਸ਼ਲਿਸਟ ਯੂਰੋਲੋਜਿਸਟ ਜਾਂ ਗਾਇਨਾਕੋਲੋਜਿਸਟ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਫੀਮੇਲ ਪੇਲਵਿਕ ਹੈਲਥ ਵਿੱਚ ਮਾਹਿਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਅਕਸਰ ਲੋਕ ਐੱਫ.ਪੀ.ਐੱਮ.ਆਰ.ਐੱਸ. ਸਪੈਸ਼ਲਿਸਟ ਲਈ ਫੀਮੇਲ ਯੂਰੋਲੋਜਿਸਟ ਜਾਂ ਯੂਰੋਗਾਇਨਾਕੋਲੋਜਿਸਟ ਚੁਣਦੇ ਹਨ।
- ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਕੇਅਰ ਪ੍ਰੋਫੈਸ਼ਨਲ ਉਹ ਡਾਕਟਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਆਮ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧਿਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਇੱਕ ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਸਿਹਤ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਓ.ਏ.ਬੀ. ਵਿੱਚ ਮਾਹਿਰ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਹੋਰ ਵਿਕਲਪ ਦੱਸਦਾ ਹੈ। ਜਾਂ, ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਸਪੈਸ਼ਲਿਸਟ ਕੋਲ ਜਾਣ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜੇਕਰ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਕੋਈ ਮਦਦ ਨਾ ਕਰਨ।
- ਇੰਟਰਨੀਸਟਸ ਆਮ ਡਾਕਟਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਸਿਹਤ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਹੋ ਵੀ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਨਹੀਂ ਵੀ। ਉਹ ਅਕਸਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਪੈਸ਼ਲਿਸਟ ਕੋਲ ਜਾਣ ਲਈ ਕਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਨਰਸ ਪ੍ਰੋਫੈਸ਼ਨਰਜ਼ (ਐੱਨ.ਪੀ.) ਬਹੁਤ ਹੀ ਟ੍ਰੇਡ(ਸਿੱਖਿਅਤ) ਨਰਸਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਜੋ ਬਹੁਤ ਮੈਡੀਕਲ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਕੁਝ ਨਰਸਾਂ ਓ.ਏ.ਬੀ. ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਾਹਿਰ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਾਂ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਸਪੈਸ਼ਲਿਸਟ ਕੋਲ ਜਾਣ ਲਈ ਵੀ ਕਹਿ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਫਿਜ਼ਿਸ਼ੀਅਨ ਅਸਿਸਟੈਂਟ (ਪੀ.ਏ.) ਮਾਹਿਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਕਿਸੇ ਡਾਕਟਰ ਹੇਠ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਕਰਨ ਲਈ ਨਿਯੁਕਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਐੱਨ.ਪੀਜ਼ ਅਤੇ ਪੀ.ਏਜ਼ ਅਕਸਰ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਨੌਨ-ਸਰਜਿਕਲੀ ਨਿਦਾਨ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਕਸਰਤ ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਦੇ ਤਬਦੀਲੀ ਲਿਆਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕੁੱਝ ਓ.ਏ.ਬੀ. ਲਈ ਮਾਹਿਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

- ਗੇਰੀਆਟ੍ਰੀਸ਼ੀਅਨ ਉਹ ਡਾਕਟਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਵਡੇਰੀ ਉਮਰ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਬਹੁਤ ਓ.ਏ.ਬੀ. ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਸਾਰੇ ਓ.ਏ.ਬੀ. ਦਾ ਇਲਾਜ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ।
- ਫਿਜ਼ੀਕਲ ਥੈਰੇਪਿਸਟ ਫਿਜ਼ੀਕਲ ਥੈਰੇਪੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲਾਇਸੈਂਸਸ਼ੁਦਾ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਪੇਡੂ ਸਤ੍ਹਾ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਲਈ ਟਰੇਨਿੰਗ ਲਈ ਹੈ ਤਾਂ, ਉਹ ਓ.ਏ.ਬੀ. ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਕਸਰਤ ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਲਿਆਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

*ਖਾਸ ਤੌਰ ਤੇ, ਜੋ ਓ.ਏ.ਬੀ. ਅਤੇ ਇਨਕੋਟੀਨੋਸ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਦੇ ਹਨ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਯੂਰੋਲੋਜਿਸਟ ਅਤੇ ਫੀਮੇਲ ਪੇਲਵਿਕ ਮੈਡੀਸਨ ਸਪੈਸ਼ਲਿਸਟ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਪੁੱਛਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੇ ਓ.ਏ.ਬੀ. ਲਈ ਕੋਈ ਸਿੱਧੀ ਟਰੇਨਿੰਗ ਜਾਂ ਕੋਈ ਤਜਰਬਾ ਲਿਆ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਨੇੜੇ ਯੂਰੋਲੋਜਿਸਟ ਲੱਭਣ ਲਈ, ਯੂਰੋਲੋਜੀ ਕੇਅਰ ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ ਦੀ ਫਾਇੰਡ-ਏ-ਯੂਰੋਲੋਜਿਸਟ ਐਂਨਲਾਈਨ ਟੂਲ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ। UrologyHealth.org/FindAUrologist ਖੋਲਦੇ ਹੋਏ ਪਿਸ਼ਾਬ ਦੇ ਲੀਕ ਅਤੇ ਓ.ਏ.ਬੀ. ਦੀ ਟਰੇਨਿੰਗ ਅਤੇ ਤਜਰਬੇ ਵਾਲੇ ਯੂਰੋਲੋਜਿਸਟ ਲਈ “ਇਨਕੋਟੀਨੋਸ” ਚੁਣੋ।

ਮੁਲਾਕਾਤ ਨੂੰ ਸਫਲ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਮਸ਼ਵਰੇ

ਓ.ਏ.ਬੀ. ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਔਖਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ। ਬਾਥਰੂਮ ਅਤੇ ਇਨਕੋਟੀਨੋਸ ਬਾਰੇ ਕੋਣ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੇਗਾ? ਫਿਰ ਵੀ, ਓ.ਏ.ਬੀ. ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਨਾ ਇਸ ਬਿਮਾਰੀ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਥੋੜ੍ਹੀ ਜਿਹੀ ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਮੀਦ ਦੇਵੇਗੀ। ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਕੁੱਝ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ:

- ਤਿਆਰ ਰਹੋ। ਤੁਹਾਡੀ ਮੁਲਾਕਾਤ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਕੁਝ ਜਾਣਕਾਰੀ ਇਕੱਠੀ ਕਰਕੇ ਇਹ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੋ ਕਿ ਕੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਅਤੇ, ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਸਿੱਖਦੇ ਹੋ ਉਸ ਬਾਰੇ ਨੋਟਸ ਬਣਾਉ। ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਲਿਆਉਣ ਨਾਲ ਸਹਾਇਤਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ:
 - ਨਿਰਧਾਰਤ ਕੀਤੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ, ਦਵਾਈਆਂ ਜੋ ਆਪਣੇ ਆਪ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਵਿਟਾਮਿਨ ਅਤੇ ਜੜ੍ਹੀਆਂ ਬੂਟੀਆਂ ਵਾਲੀ ਦਵਾਈਆਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਲੈਂਦੇ ਹੋ।



- ਤੁਹਾਡੀ ਪੁਰਾਣੀ ਅਤੇ ਹੁਣ ਚੱਲ ਰਹੀ ਬਿਮਾਰੀ ਜਾਂ ਚੋਟ ਦੀ ਸੂਚੀ।
- ਓਵਰਐਕਟਿਵ ਬਲੈਂਡਰ ਅਸੈਂਸਮੈਂਟ ਟੂਲ ਤੋਂ ਮਿਲੇ ਨਤੀਜੇ, ਪੇਜ 7 ਵਿੱਚੋਂ, ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਈ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।
- ਇਲਾਜ ਲਈ ਨੋਟਸ ਬਣਾਉਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ।
- ਦੋਸਤ ਨਾਲ ਜਾਓ। ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਜਾਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਇੱਕ ਅਜ਼ੀਜ਼ ਦੋਸਤ ਜਾਂ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ। ਇੱਕ “ਨਾਲ ਗਿਆ ਦੋਸਤ” ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਯਾਦ ਦਵਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਭੁੱਲ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੇ ਜੋ ਗੱਲਾਂ ਕਹੀਆਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਵਿਸ਼ੇ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਓ.ਏ.ਬੀ.ਬਾਰੇ ਨਹੀਂ ਪੁੱਛਦਾ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਖੁਦ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਆਪਣੀ ਮੁਲਾਕਾਤ ਦੇ ਅੰਤ ਤਕ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਕਰਨਾ ਸਮਝਦਾਰੀ ਦੀ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗੀ, ਤਾਂ ਜੋ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਲਈ ਸਮਾਂ ਬਚਾ ਲਵੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਨਰਸ ਮਿਲਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਆਪਣੇ ਲੱਛਣਾਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ।
- ਖੁੱਲ੍ਹ ਕੇ ਬੋਲੋ। ਸਭ ਕੁਝ ਦੱਸੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੇ ਇਹ ਸਭ ਸੁਣਿਆ ਹੈ! ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣਾਂ ਅਤੇ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰਦੇ ਹਨ ਇਸ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।
- ਸਵਾਲ ਪੁੱਛੋ। ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਕੋਲ ਜਾ ਕੇ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਣਾ ਸਹੀ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਸਵਾਲਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਨਾਲ ਲੈ ਕੇ ਜਾਣਾ ਵੀ ਸਹੀ ਵਿਕਲਪ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਸਵਾਲ ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਈ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਲਈ ਗਾਈਡ ਦੇ ਇਸ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਵਧੀਆ ਸਵਾਲ ਵੀ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੁੱਛਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ

ਓ.ਏ.ਬੀ. ਬਾਰੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਪੁੱਛਣ ਲਈ ਪ੍ਰਸ਼ਨ

- ਕੀ ਮੇਰੇ ਲੱਛਣ ਓ.ਏ.ਬੀ. ਤੋਂ ਹਨ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ ਤੋਂ ਹਨ?
- ਕੀ ਮੈਂ ਓ.ਏ.ਬੀ. ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹਾਂ, ਇਹ ਪਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਮੈਨੂੰ ਕਿਹੜੇ ਟੈਸਟਾਂ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋਵੇਗੀ?
- ਮੇਰੇ ਵਿੱਚ ਓ.ਏ.ਬੀ. ਹੋਣ ਦਾ ਕੀ ਕਾਰਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ?
- ਕੀ ਮੈਂ ਓ.ਏ.ਬੀ. ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਲਈ ਕੁਝ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ?

ਇਲਾਜ ਲਈ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਤੋਂ ਪੁੱਛੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ

- ਜੇਕਰ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਓ.ਏ.ਬੀ. ਦਾ ਇਲਾਜ ਨਹੀਂ ਕਰਵਾਉਂਦਾ ਤਾਂ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ?
- ਮੈਨੂੰ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਵਿੱਚ ਕੀ ਕੀ ਤਬਦੀਲੀ ਲਿਆਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ?
- ਕੀ ਮੇਰੇ ਆਪਣੇ ਲਈ ਕੋਈ ਕਸਰਤ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ?
- ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਇੱਕ ਸਰੀਰਕ ਥੈਰੇਪਿਸਟ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?
- ਓ.ਏ.ਬੀ. ਲਈ ਕਿਹੜਾ ਇਲਾਜ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ?
- ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਕਿੰਨੀ ਦੇਰ ਬਾਅਦ ਮੈਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਵੇਗਾ?
- ਇਹਨਾਂ ਇਲਾਜਾਂ ਬਾਰੇ ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਕੀ ਚੰਗੀਆਂ ਅਤੇ ਮਾੜੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਪਤਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?
- ਜੇਕਰ ਪਹਿਲਾ ਇਲਾਜ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਤਾਂ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?
- ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਸਾਰੀ ਉਮਰ ਲਈ ਇਲਾਜ ਕਰਵਾਉਣਾ ਪਵੇਗਾ?
- ਕੀ ਓ.ਏ.ਬੀ. ਨੂੰ ਸਹੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਰੱਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ?
- ਮੇਰੇ ਲਈ ਅਗਲੇ ਕਦਮ ਕੀ ਹਨ?
- What are my next steps?

ਆਪਣੇ ਲੱਛਣਾਂ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੋਂ ਪੁੱਛੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ

- ਕੀ ਮੇਰੇ ਲੱਛਣ ਮੈਨੂੰ ਉਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਰੋਕ ਰਹੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੈਨੂੰ ਮਜ਼ਾ ਆਉਂਦਾ ਹੋਵੇ, ਜਾਂ ਮੈਨੂੰ ਕੋਈ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵਿੱਚ ਜਾਣ ਲਈ ਰੋਕ ਰਹੇ ਹਨ?
- ਕੀ ਮੈਂ ਬਾਥਰੂਮ ਦੇ ਦੂਰ ਹੋਣ ਤੋਂ ਡਰਦਾ ਹਾਂ?
- ਕੀ ਮੇਰੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨੇ ਮੇਰੇ ਦੋਸਤਾਂ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਉੱਤੇ ਅਸਰ ਪਾਇਆ ਹੈ?
- ਕੀ ਮੇਰੇ ਲੱਛਣਾਂ ਕਰਕੇ ਮੈਂ ਰਾਤੀ ਵਧੀਆ ਨਹੀਂ ਸੌਂ ਸਕਦਾ?

ਮੈਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਲਗਭਗ ੫ ਸਾਲ ਲੱਗ ਗਏ

- ਬੇਕਾ , ਓ.ਏ.ਬੀ. ਮਰੀਜ਼

ਸ਼ਬਦਾਵਲੀ

ਐਂਟੀ-ਮਸਕਾਰੀਨਿਕਸ

ਇੱਕ ਦਵਾਈ ਜੋ ਬਲੈਡਰ ਦੀ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਦੇ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬਲੈਡਰ ਵਿੱਚ ਪਿਸ਼ਾਬ ਨੂੰ ਰੋਕ ਕੇ ਰੱਖਣ ਅਤੇ ਖਾਲੀ ਕਰਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਆਗੂਮੈਂਟੋਸਨ ਸਿਸਟੋਪਲਾਸਟੀ ਜਾਂ ਬਲੈਡਰ ਆਗੂਮੈਂਟੋਸਨ

ਇੱਕ ਸਰਜਰੀ ਜੋ ਬਲੈਡਰ ਨੂੰ ਵੱਡਾ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਲੋੜ ਉਸ ਵੇਲੇ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਮੱਸਿਆ ਹੋਵੇ।

ਬਿਹੋਵੀਅਰਲ ਥੈਰੇਪੀ

ਕੁਝ ਆਮ ਜਿਹੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਦੋਂ ਲੋਕ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਅਤੇ ਕਾਰਜ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਬਦਲਦੇ ਹਨ। ਜਿਵੇਂ, ਬਲੈਡਰ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਲਈ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਬਾਥਰੂਮ ਜਾਣਾ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਨਾ।

ਬੀਟਾ -3 ਐਂਡਰੀਨੋਸੈਪਟਰ ਐਂਗੋਨਿਸਟ

ਇੱਕ ਦਵਾਈ ਜੋ ਬਲੈਡਰ ਦੀ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਦੇ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬਲੈਡਰ ਵਿੱਚ ਪਿਸ਼ਾਬ ਨੂੰ ਰੋਕ ਕੇ ਰੱਖਣ ਅਤੇ ਖਾਲੀ ਕਰਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਬਾਇਓਫੀਡਬੈਕ

ਬਿਹੋਵੀਅਰਲ ਥੈਰੇਪੀ ਵਿੱਚ ਵਰਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਇੱਕ ਕਿਰਿਆ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਕਾਰਜ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਮਰੀਜ਼ ਜਾਗਰੂਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਪੋਲਵਿਕ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ 'ਤੇ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਬਲੈਡਰ

ਇੱਕ ਖੋਖਲਾ, ਗੁਬਾਰੇ ਦੇ ਅਕਾਰ ਜਿਹਾ ਅੰਗ ਜਿੱਥੇ ਪਿਸ਼ਾਬ ਸਟੋਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪਿਸ਼ਾਬ ਫਿਰ ਯੂਰੇਥਰਾ ਰਾਹੀਂ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚੋਂ ਨਿਕਲਦਾ ਹੈ।

ਬਲੈਡਰ ਡਾਇਰੀ

ਇੱਕ ਡਾਇਰੀ ਜਿਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਇਹ ਨੋਟ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਦੋਂ ਅਤੇ ਕਿੰਨਾ ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਓ.ਏ.ਬੀ. ਦੇ ਨਿਦਾਨ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਵਿੱਚ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਬਲੈਡਰ ਸਕੈਨ

ਇੱਕ ਟੂਲ ਜਿਸਦੀ ਵਰਤੋਂ ਓ.ਏ.ਬੀ. ਦਾ ਨਿਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸਾਊਂਡ ਵੇਵ (ਅਲਟਰਾਸੋਨੋਗ੍ਰਾਫੀ) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਬਲੈਡਰ ਵਿੱਚ ਪਿਸ਼ਾਬ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਮਾਪਦਾ ਹੈ।

ਸਿਸਟੋਸਕੋਪ

ਲਾਈਟ ਅਤੇ ਕੈਮਰੇ ਨਾਲ ਇੱਕ ਪਤਲੀ ਟਿਊਬ ਜਿਸਦੀ ਵਰਤੋਂ ਬਲੈਡਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਵੇਖਣ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਨਿਰੰਤਰ ਪਿਸ਼ਾਬ ਆਉਣਾ

ਇੱਕ ਟੂਲ ਜਿਸਦੀ ਵਰਤੋਂ ਓ.ਏ.ਬੀ. ਦਾ ਨਿਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸਾਊਂਡ ਵੇਵ (ਅਲਟਰਾਸੋਨੋਗ੍ਰਾਫੀ) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਬਲੈਡਰ ਵਿੱਚ ਪਿਸ਼ਾਬ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਮਾਪਦਾ ਹੈ।

ਇੰਕੋਟੀਨੈਂਸ

ਪਿਸ਼ਾਬ ਦੇ ਬਿਨਾਂ ਨਿਯੰਤਰਣ ਦੇ ਲੀਕ ਹੋਣਾ।

ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ

ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਜਾਂ ਹੋਰ ਕਿਟਾਨੂ ਖੁਜਲੀ ਜਾਂ ਦਰਦ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੇ ਹਨ।

ਕੇਗਲ ਕਸਰਤਾਂ

ਉਹ ਕਸਰਤਾਂ ਜੋ ਪੋਲਵਿਕ ਫਲੋਰ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਅਕਸਰ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਸਿਫਾਰਿਸ਼ ਇੰਕੋਟੀਨੈਂਸ ਅਤੇ ਪਿਸ਼ਾਬ ਦੀਆਂ ਹੋਰ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਗੁਰਦੇ

ਦੋ ਵੱਡੇ, ਗਵਾਰਫਲੀ ਦੇ ਅਕਾਰ ਜਿਹੇ ਅੰਗ ਜੋ ਪਿਸ਼ਾਬ ਵਿੱਚੋਂ ਗੰਦਗੀ ਕੱਢਦੇ ਹਨ।

ਮਲਟੀਪਲ ਸਕਲੇਰੋਸਿਸ

ਇੱਕ ਬਿਮਾਰੀ ਜੋ ਦਿਮਾਗ ਅਤੇ ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਇਹ ਦਿਮਾਗ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚਲੇ ਸੰਕੇਤਾਂ ਨੂੰ ਹੌਲੀ ਕਰਦੀ ਜਾਂ ਰੋਕਦੀ ਹੈ।

ਨਿਊਰੋਮਾਡੂਲੇਸ਼ਨ ਥੈਰੇਪੀ

ਇਲਾਜਾਂ ਦਾ ਇੱਕ ਸਮੂਹ ਜੋ ਨਾੜਾਂ ਦੇ ਕਾਰਜ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਲਈ ਇਲੈਕਟ੍ਰਿਕ ਪਲਸਾਂ ਭੇਜਦਾ ਹੈ।

ਨੋਕਟੂਰੀਆ

ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਮਰੀਜ਼ ਰਾਤ ਨੂੰ ਇੱਕ ਤੋਂ ਵੱਧ ਵਾਰ ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਨ ਲਈ ਉੱਠਦਾ ਹੈ।

ਓਵਰਐਕਟਿਵ ਬਲੈਡਰ (ਓ.ਏ.ਬੀ.)

ਲੱਛਣਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਲੜੀ ਜੋ ਕਾਗਲੀ ਨਾਲ ਇੱਕੋ ਦਮ ਪਿਸ਼ਾਬ ਆਉਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਪਿਸ਼ਾਬ ਦੇ ਅਚਾਨਕ ਲੀਕ ਹੋਣ, ਕਈ ਵਾਰ ਬਾਥਰੂਮ ਜਾਣ, ਅਤੇ ਰਾਤ ਨੂੰ ਬਾਥਰੂਮ ਜਾਣ ਲਈ ਇੱਕ ਤੋਂ ਵੱਧ ਵਾਰ ਉੱਠਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੀ ਹੈ।

ਪੋਲਵਿਕ ਐਗਜ਼ਾਮ

ਬਲੈਡਰ, ਯੋਨੀ, ਸਰਵਿਕਸ, ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਅਤੇ ਅੰਡਕੋਸ਼ ਦੇ ਅਕਾਰ ਅਤੇ ਸਥਿਤੀ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਲਈ ਔਰਤਾਂ ਦੇ ਪੋਲਵਿਕ ਅੰਗਾਂ ਦੀ ਪੂਰੀ ਸਰੀਰਕ ਜਾਂਚ।

ਪਰਕੁਟੇਨੀਅਸ ਟਿਬਿਅਲ ਨਰਵ ਸਟਿਮੂਲੇਸ਼ਨ (ਪੀ.ਟੀ.ਐੱਨ.ਐੱਸ.)

ਓ.ਏ.ਬੀ. ਦਾ ਇਲਾਜ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਨੀਡਲ ਇਲੈਕਟ੍ਰੋਡ ਤੁਹਾਡੇ ਗਿੱਟੇ ਦੇ ਨਜ਼ਦੀਕ ਟਿਬਿਅਲ ਨਾੜੀ ਨੂੰ ਇਲੈਕਟ੍ਰੀਕਲ ਪਲਸ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਪਲਸ ਤੁਹਾਡੇ ਬਲੈਡਰ ਲਈ ਉਹ ਨਰਵ ਸਿਗਨਲ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਸਹੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਹੀਆਂ।

ਪ੍ਰੋਸਟੇਟ

ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਛੋਟੀ ਜਿਹੀ ਅਖਰੋਟ ਦੇ ਅਕਾਰ ਦੀ ਗਲੈਂਡ ਹੈ ਜੋ ਸੈਮੀਨਲ ਤਰਲ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਸੁਕਰਾਣੂ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਕਵਿਕ ਫਲਿਕਸ

ਉਹ ਕਸਰਤਾਂ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਪੇਡੂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਪਿਚਕਾਉਂਦੇ ਅਤੇ ਛੱਡਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਕਸਰਤ ਪੇਡੂ ਸਤ੍ਹਾ ਦੀ ਬਲੈਡਰ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਦੇਣ ਲਈ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਾਹਲੀ ਨਾਲ (“ਹੁਣੇ ਜਾਣ”) ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਰੈਕਟਲ ਐਗਜ਼ਾਮ

ਇੱਕ ਐਗਜ਼ਾਮ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਰੈਕਟਮ(ਗੁਦਾ) ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਚਿਕਨਾਈਯੁਕਤ, ਦਸਤਾਨੇ ਵਾਲੀ ਉਂਗਲੀ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਰੈਕਟਲ ਟੋਨ, ਔਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਪੇਡੂ ਸਤ੍ਹਾ ਟੋਨ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੋਸਟੇਟ ਕੈਂਸਰ ਜਾਂ ਟਿਊਮਰ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਕਬਜ਼ ਜਾਂ ਸਖ਼ਤ ਮਲ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਲਈ ਵੀ ਵਰਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਪਿਸ਼ਾਬ ਸੰਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਸੈਕਰਲ ਨਿਊਰੋਮੋਡੂਲੇਸ਼ਨ (ਐੱਸ.ਐੱਨ.ਐੱਸ.)

ਓ.ਏ.ਬੀ. ਦਾ ਇਲਾਜ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਉਪਕਰਣ ਚਮੜੀ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਇੰਪਲਾਂਟ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਸੈਕਰਲ ਨਾੜੀਆਂ ਨੂੰ ਇਲੈਕਟ੍ਰਿਕ ਪਲਸ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਅਤੇ ਬਲੈਡਰ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਸੰਕੇਤਾਂ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸਫਿੰਕਟਰ

ਬਲੈਡਰ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਇੱਕ ਗੋਲ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਜੋ ਆਮ ਤੌਰ ‘ਤੇ ਪਿਸ਼ਾਬ ਨੂੰ ਲੀਕ ਹੋਣ ਤੋਂ ਰੋਕਦੀ ਹੈ।

ਸਟਰੈੱਸ ਯੂਰੀਨਰੀ ਇੰਕੋਂਟੀਨੈਂਸ (ਐੱਸ.ਯੂ.ਆਈ.)

ਛਿੱਕਣ, ਖੰਘਣ, ਹੱਸਣ ਜਾਂ ਕਸਰਤ ਦੌਰਾਨ ਪਿਸ਼ਾਬ ਦਾ ਅਚਾਨਕ ਲੀਕ ਹੋਣਾ।

ਟ੍ਰਾਂਸਡਰਮਲ ਪੈਚ

ਇੱਕ ਚਿਪਚਿਪਾ ਪੈਚ ਜੋ ਚਮੜੀ ਦੇ ਉੱਤੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਦਵਾਈ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਦੇਣ ਲਈ ਲਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਯੂਰੇਟਰਸ

ਦੋ ਪਤਲੀਆਂ ਟਿਊਬਾਂ ਜੋ ਪਿਸ਼ਾਬ ਨੂੰ ਗੁਰਦਿਆਂ ਤੋਂ ਹੇਠਾਂ ਬਲੈਡਰ ਤੱਕ ਲੈ ਕੇ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਯੂਰੇਥਰਾ

ਇੱਕ ਪਤਲੀ ਟਿਊਬ ਜੋ ਬਲੈਡਰ ਤੋਂ ਪਿਸ਼ਾਬ ਨੂੰ ਸਰੀਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਕੱਢਦੀ ਹੈ (ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ, ਇਹ ਵੀਰਜ ਵੀ ਲੈ ਕੇ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹ ਲਿੰਗ ਦੇ ਅੰਤ ਦੁਆਰਾ ਬਾਹਰ ਜਾਂਦੀ ਹੈ)

ਕਾਹਲੀ ਪੈਣਾ

ਇੱਕ ਮਜ਼ਬੂਤ, ਅਚਾਨਕ ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਨ ਦੀ ਭਾਵਨਾ; ਇਹ “ਹੁਣੇ ਜਾਣ” ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਪਿਸ਼ਾਬ ਲੀਕ ਹੋਣ ਦਾ ਡਰ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਪਿਸ਼ਾਬ ਲੀਕ ਕਰੋਗੇ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਤੁਰੰਤ ਬਾਥਰੂਮ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦੇ।

ਅਰਜੈਂਸੀ ਇੰਕੋਂਟੀਨੈਂਸ

ਇੱਕ ਕਾਹਲੀ ਨਾਲ ਪਿਸ਼ਾਬ ਆਉਣ ਦੀ ਜ਼ੋਰਦਾਰ ਭਾਵਨਾ ਜਿਸ ‘ਤੇ ਕੰਟਰੋਲ ਨਾ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਅਚਾਨਕ ਪਿਸ਼ਾਬ ਨਿਕਲ ਜਾਵੇ।

ਯੂਰੀਨਰੀ ਡਾਇਵਰਜ਼ਨ

ਸਰੀਰ ਤੋਂ ਪਿਸ਼ਾਬ ਦੇ ਆਮ ਵਹਾਅ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਦੀ ਸਰਜਰੀ। ਇਹ ਉਦੋਂ ਵਰਤੋਂ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਬਲੈਡਰ ਅਤੇ ਯੂਰੇਥਰਾ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ।

ਯੂਰੀਨਰੀ ਇੰਕੋਂਟੀਨੈਂਸ

ਇੱਕ ਸਥਿਤੀ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਪਿਸ਼ਾਬ ਨੂੰ ਰੋਕ ਕੇ ਰੱਖਣ ਅਤੇ ਲੀਕ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਮਰੱਥ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।

ਪਿਸ਼ਾਬ ਦਾ ਟੈੱਸਟ ਜਾਂ ਯੂਰੀਨਾਲੀਸਿਸ

ਪਿਸ਼ਾਬ ਦੇ ਨਮੂਨੇ ਦਾ ਇੱਕ ਟੈਸਟ ਜੋ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਜਾਂ ਖੂਨ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸਦਾ ਹੈ।

ਯੂਰੀਨਰੀ ਟ੍ਰੈਕਟ

ਉਹ ਅੰਗ ਜੋ ਖੂਨ ਵਿੱਚੋਂ ਗੰਦਗੀ ਸਾਫ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚੋਂ ਪਿਸ਼ਾਬ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਕੱਢਦੇ ਹਨ।

ਪਿਸ਼ਾਬ

ਇੱਕ ਤਰਲ, ਆਮ ਤੌਰ ‘ਤੇ ਪੀਲੇ ਰੰਗ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਗੁਰਦਿਆਂ ਦੁਆਰਾ ਬਣਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਅੰਦਰ ਗੰਦਗੀ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਯੂਰੋਡਾਇਨਾਮਿਕਸ

ਇਹ ਟੈੱਸਟ ਇਹ ਜਾਂਚ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਹੇਠਲਾ ਯੂਰੀਨਰੀ ਟ੍ਰੈਕਟ ਪਿਸ਼ਾਬ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਰੋਕਦਾ ਅਤੇ ਕੱਢਦਾ ਹੈ ਬਾਇਓਫੀਡਬੈਕ ਇੱਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਯੂਰੋਡਾਇਨਾਮਿਕਸ ਟੈਸਟਿੰਗ ਹੈ।

ਯੂਰੋਲੋਜਿਸਟ

ਇੱਕ ਡਾਕਟਰ ਜੋ ਯੂਰੀਨਰੀ ਟ੍ਰੈਕਟ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਅਧਿਐਨ, ਨਿਦਾਨ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਾਹਿਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਵੋਇਡ (ਵੋਇਡਿੰਗ)

ਬਲੈਡਰ ਨੂੰ ਖਾਲੀ ਕਰਨਾ

Urology Care FOUNDATION™

The Official Foundation of the
American Urological Association

ਯੂਰੋਲੋਜੀ ਕੇਅਰ ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ ਬਾਰੇ

ਯੂਰੋਲੋਜੀ ਕੇਅਰ ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ ਦੁਨੀਆਂ ਦੀ ਉੱਘੀ ਯੂਰੋਲੋਜਿਕ ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ - ਅਤੇ ਅਮਰੀਕੀ ਯੂਰੋਲੋਜੀਕਲ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਦੀ ਅਧਿਕਾਰਿਕ ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਜੋ ਆਪਣੀ ਯੂਰੋਲੋਜੀਕਲ ਸਿਹਤ ਦਾ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਧਿਆਨ ਰੱਖ ਰਹੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜੋ ਸਿਹਤ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਅ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹਨ। ਸਾਡੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਮਰੀਕੀ ਯੂਰੋਲੋਜੀਕਲ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਦੇ ਸਾਧਨਾਂ 'ਤੇ ਅਧਾਰਿਤ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਮੈਡੀਕਲ ਮਾਹਿਰਾਂ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਵੱਖ-ਵੱਖ ਯੂਰੋਲੋਜਿਕ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਲਈ UrologyHealth.org/UrologicConditions 'ਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਨੇੜੇ ਡਾਕਟਰ ਪਤਾ ਕਰਨ ਲਈ UrologyHealth.org/FindAUrologist 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਬੇਦਾਵਾ:

ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਵੈ-ਨਿਦਾਨ ਲਈ ਟੂਲ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜਾਂ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਮੈਡੀਕਲ ਸਲਾਹ ਲਈ ਵਿਕਲਪ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਇਸ ਲਈ ਨਹੀਂ ਵਰਤੀ ਜਾਣੀ ਹੈ ਜਾਂ ਇਸ ਉਦੇਸ਼ ਲਈ ਇਸ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਨਹੀਂ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਨਾਲ ਜੁੜੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਯੂਰੋਲੋਜਿਸਟ ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਦਵਾਈਆਂ ਸਮੇਤ, ਕੋਈ ਵੀ ਇਲਾਜ ਸ਼ੁਰੂ ਜਾਂ ਬੰਦ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਸਲਾਹ ਕਰੋ।

1000 ਕਾਰਪੋਰੇਟ ਬੁਲੇਵਾਰਡ.
ਲਿਨਬੀਕਮ, ਐੱਮ.ਡੀ. 21090
1-800-828-7866

UrologyHealth.org

ਹੋਰ ਛਪੀ ਹੋਈ ਸਮੱਗਰੀ ਅਤੇ ਹੋਰਨਾਂ ਯੂਰੋਲੋਜੀਕਲ ਸਥਿਤੀਆਂ
ਲਈ UrologyHealth.org/Order 'ਤੇ ਜਾਓ।

ItsTimeToTalkAboutOAB.org

ਦੀ ਇਆਲ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ ਮਰੀਜ਼ ਸੰਸਥਾਪਨ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੇ ਗਏ।

BladderControl-OAB-FIG-2019-Punjabi

