

पुरुषों के मूत्रविज्ञान को सुधारना (यूरोलॉजी ट्यून-अप)

पुरुषों का मूत्रविज्ञान? यह कमर के नीचे की प्रणालियाँ हैं
जिनमें मूत्र पथ और पुरुष प्रजनन अंग शामिल हैं।



सामान्य रखरखाव

कार की टंकी में गैस और टायरों में हवा होना आवश्यक है। क्या आप जानते हैं कि स्वस्थ रहने के कुछ सुझाव पुरुष मूत्र संबंधी स्वास्थ्य पर प्रभाव डाल सकते हैं?

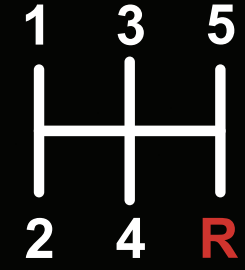


पानी पिएं

रोजाना 6 या अधिक कप पानी पीने से गुर्दे की पथरी को रोका जा सकता है

व्यायाम करें

30 मिनट के मध्यम व्यायाम, सप्ताह में 5 दिन करें

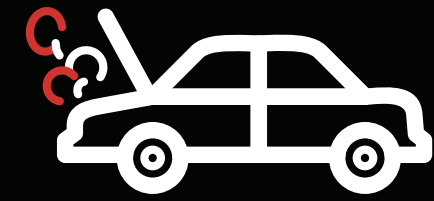


तनाव कम करें

दिन में 10 मिनट भी तनाव कम करने की कोशिश से रक्तचाप कम हो सकता है जो स्तंभन दोष (इरेक्टिल डिस्फंक्शन) में सुधार करने में मदद कर सकता है

स्वस्थ खाएं

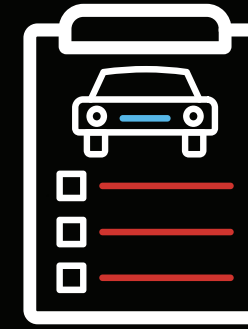
कैफीन, शराब और मसालेदार भोजन मूत्राशय को परेशान कर सकते हैं; लाल मांस और उच्च वसा वाले आहार गुर्दे की पथरी और कैंसर के खतरे को बढ़ा सकते हैं



धूम्रपान न करें

धूम्रपान के परिणामस्वरूप होने वाली सात मूत्र संबंधी स्थितियाँ हैं

1. मूत्राशय का कैंसर
2. स्तंभन दोष (इरेक्टिल डिस्फंक्शन)
3. बांझपन
4. गुर्दे (किडनी) का कैंसर
5. गुर्दे की पथरी
6. दर्दनाक मूत्राशय सिंड्रोम
7. मूत्र का रिसाव



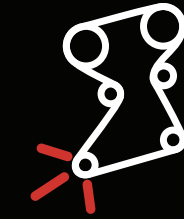
रखरखाव अनुसूची कार्यक्रम

हमें यह ज्ञात है कि किसी कार में तेल परिवर्तन का एक निश्चित शेड्यूल होना चाहिए। इसी प्रकार यहाँ पुरुषों के मूत्र संबंधी स्वास्थ्य पर नजर कैसे रखी जाये, इसकी जानकारी दी गयी है।

युवा व्यक्ति – 18-40 वर्ष बुनियादी देखभाल	मध्यम आयु व्यक्ति 40-50 वर्ष अपने अनुमानों पर नजर रखें	अधेड़ व्यक्ति 50-70 वर्ष निरीक्षण
<input type="checkbox"/> नियमित वृषण स्व-परीक्षा करें	<input type="checkbox"/> उच्च रक्तचाप, रक्त शर्करा और कोलेस्ट्रॉल गुर्दे की बीमारी और स्तंभन दोष का कारण बन सकते हैं	<input type="checkbox"/> प्रोस्टेट स्क्रीनिंग के बारे में अपने डॉक्टर से बात करें
<input type="checkbox"/> पता करें कि क्या मूत्राशय, गुर्दे या प्रोस्टेट कैंसर का पारिवारिक इतिहास है	<input type="checkbox"/> यदि आप अफ्रीकी अमेरिकी हैं या आपके पिता, भाई या बेटे को प्रोस्टेट कैंसर है, तो प्रोस्टेट कैंसर की जांच करवाएं	<input type="checkbox"/> पेशाब करने की तत्कालिकता, आवृत्ति, घटा हुआ मूत्र प्रवाह या रात के समय अक्सर पेशाब करने जाने की प्रवृत्ति में बदलाव पर नजर रखें

चेतावनी के संकेत

जब कार में कोई समस्या होती है, तो कार के डैश पर एक प्रकाश दिखाई देता है। मूत्र संबंधी स्वास्थ्य के साथ भी ऐसा ही होता है। इस सम्बन्ध में कुछ चेतावनी संकेत हैं जो इंगित करते हैं कि यह डॉक्टर को कॉल करने का समय है।



कमर के नीचे दर्द – दर्द जो श्रोणि, जननांगों, बगलों, पेट, पीठ में होता है या जब आप पेशाब करते हैं तब होता है और जाता नहीं है।



स्तंभन (इरेक्शन) समस्या – स्तंभन प्राप्त करना या बनाए रखना।



मूत्र में रक्त – यहां तक कि रक्त की थोड़ी मात्रा भी संकेत हो सकती है कि कुछ हुड के नीचे चल रहा है।



अपने डॉक्टर से अपने बारे में बात करें
अपने रखरखाव की योजना
आपके मूत्र संबंधी स्वास्थ्य सहित।

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

UrologyHealth.org

Patient resources provided
through the generous support of:

