

# असंयतता से पीड़ित मरीजों के लिए दिशानिर्देश



## विषय सूची

|  |               |
|--|---------------|
| मूत्राशय स्वास्थ्य समिति . . . . .                                 | 2             |
| बीका की कहानी: एक मरीज की कहानी . . . . .                          | 3             |
| परिचय : इंतजार नहीं, अधिक जानें . . . . .                          | 3             |
| तथ्यों को जानें . . . . .  | 4             |
| मूत्र मार्ग कैसे कार्य करता है . . . . .                           | 4             |
| असंयमित मूत्राशय क्या है . . . . .                                 | 4             |
| असंयमित मूत्राशय किससे होता है . . . . .                           | 5             |
| असंयमित मूत्राशय कितने प्रकार का होता है . . . . .                 | 5             |
| जांच कराएं . . . . .   | 6             |
| उपचार कराएं . . . . .  | 6             |
| जीवनशैली एवं पुरुषों व महिलाओं के लिए मूत्राशय प्रशिक्षण . . . . . | 6             |
| औषधीय उपचार . . . . .  | 7             |
| शल्य चिकित्सा उपचार . . . . .                                      | 7             |
| उत्पाद एवं उपकरण . . . . .   | 8             |
| उपचार के बाद . . . . .   | 9             |
| भावी समस्याओं से बचाव . . . . .                                    | 9             |
| आपके चिकित्सक से पूछें जाने वाले सवाल . . . . .                    | 9             |
| शब्दावली . . . . .   | 10            |
| यूरोलॉजी केयर फाउन्डेशन के बारे में . . . . .                      | [पिछला पृष्ठ] |

## मूत्राशय (ब्लैडर) स्वास्थ्य समिति

### अध्यक्ष

माइकल जे केनली, एमडी  
केरोलीना हेल्थकेयर सिस्टम  
चारलोट्टी, एनसी

### समिति सदस्य

रोबर्ट ले ईवांस, एमडी  
वेक फोरेस्ट बेपटिस्ट हेल्थ  
विन्सटन-सलेम, एनसी

टाम्स एल. ग्रिबलिंग, एमडी, एमपीएच  
यूनिवर्सिटी ऑफ केनसास मेडीकल सेंटर  
केनसास सिटी, केएस

एलिजाबेथ लाग्रो, एमएलआईएस  
उपाध्यक्ष, कम्यूनिकेशन एंड एजुकेशन सर्विसेज एट द सिमोन फाउन्डेशन फॉर  
कंटीनेंस  
विलमेट्टी, आईएल

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

एंजिला एम. स्मिथ, एमडी, एमएस  
यूनिवर्सिटी ऑफ नॉर्थ केरोलीना एट चेपल हिल स्कूल ऑफ मेडीसन  
चेपल हिल, एनसी

## बीका की कहानी : एक मरीज की कहानी



असंयमित मूत्राशय एक आम समस्या है (अधिकतर अत्यधिक सक्रिय मूत्राशय के कारण होती है अर्थात ओएबी)। इसका कारण मूत्र मार्ग में किसी प्रकार का कोई दोष हो सकता है (जैसा कि अत्यधिक दबाव के कारण असंयमित मूत्राशय अर्थात एसयूआई) में होता है। इससे मूत्र त्याग करने में जल्दबाजी करना, बार-बार मूत्र त्याग करना अथवा अकस्मात पेशाब निकल जाना जैसी समस्याएं हो सकती हैं। बीका मार्टिन को भी ओएबी तथा पेशाब निकल जाने की समस्या थी। दुर्भाग्यवश, उसे लंबे समय तक ओएबी की समस्या का शिकार होना पड़ा।

जब बीका की आयु 45 वर्ष के आसपास थी, तब वह अबरदीन, वाशिंगटन के बाहर रहती थी। उपचार से पहले बीका दिन में 40 बार मूत्र त्याग के लिए जाती थी – लगभग प्रत्येक 20 मिनट बाद।

यह बीमारी उसके लिए मुसीबत बन गई और उसे काम पर जाने के लिए बस

पकड़ने में भी संकोच होने लगा। हालांकि उसे लघुशंका करनी होती थी, फिर भी उसे बस चालक से 25 मील दूरी के सफर में बस रोकने के लिए कहना अच्छा नहीं लगता था।

वह कहती है, “मेरे लक्षण अब इतना बढ़ गए थे कि मुझे कहीं न कहीं रुकना पड़ेगा या मेरे साथ कोई दुर्घटना हो सकती है, के बारे में आश्वस्त तक नहीं हो पाती थी”।

उसके प्राथमिक चिकित्सक ने बीका को यूरोलॉजिस्ट के पास भेजा जिसके जांच करने पर बीका को ओएबी और त्वरित असंयमित मूत्राशय की बीमारी पाई गई। जांच से पता चला कि बीका का मूत्राशय सीमा तक भरने से पहले ही उसे संकेत देता था कि “अब आपको मूत्र त्याग के लिए जाना पड़ेगा”। चिकित्सीय कारणों के चलते बीका ओएबी की दवा नहीं ले सकी। उसके यूरोलॉजिस्ट ने उपचार के अन्य विकल्पों के बारे में बताया। बीका ने ब्लैडर पेसमेकर चुना जो विद्युत तरंग प्रसारित करता है कि उसके मूत्राशय में तरंग काम करना बदल देती है। यह पेसमेकर (चांदी के डॉलर के आकार का) उसके नितंबों में स्थापित किया गया।

बीका को सर्जरी के सकारात्मक परिणाम मिले। सर्जरी के तुरंत बाद वह बाथरूम जाए बिना 6 घंटे तक रह सकती थीं। उसकी खुशी के लिए यह बहुत बड़ी बात थी कि कहां उसे एक घंटा पहले कई बार जाना पड़ता था। “अब मुझे प्रत्येक 20 मिनट में बाथरूम जाने की चिंता नहीं है।” वह खुशी से झूम उठी।

बीका हर उस व्यक्ति से उनके चिकित्सक से बात करने के लिए कहती जिसे ओएबी या असंयमित मूत्राशय के लक्षण हैं। इससे आप जान सकते हैं कि क्या आपको ओएबी या किसी अन्य प्रकार की असंयमित मूत्राशय की बीमारी तो नहीं है। यहां से आप और आपका यूरोलॉजिस्ट खोज सकते हैं कि आपके लिए कौनसा उपचार सबसे अच्छा हो सकता है।

जैसा कि बीका जानती है मूत्राशय के लक्षणों या असंयमता का उपचार करने से आपकी जिंदगी बेहतर हो सकती है।

**मरीज की यह कहानी ग्रीष्म 2015 यूरोलॉजी हेल्थ एक्स्ट्रा® आर्टिकल से ली गई है।**

## परिचय : इंतजार न करें, जानकारी लें

अमेरिका में लाखों लोग मूत्राशय पर नियंत्रण न रख पाने की समस्या से जूझ रहे हैं। यह समस्या पुरुषों, महिलाओं तथा बच्चों को उस तरह की जिंदगी जीने नहीं देती जैसा वे जीना चाहते हैं। बाथरूम से दूर रहने का उनका डर ऐसा है जो कार्या, गतिविधियों तथा किसी भी तरह के अन्य कार्य करने की सीमा प्रतिबंधित करता है।

यूरोलॉजी केयर फाउन्डेशन का उद्देश्य असंयमता के शिकार व्यक्तियों को उनकी समस्याओं के बारे में उनके चिकित्सक के साथ खुलकर बात करने के लिए तैयार करना है। बहुत से लोग अपनी समस्या के लक्षणों के बारे में किसी से बात नहीं करते हैं अथवा सोचते हैं कि इसका कोई बेहतर उपचार है ही नहीं।

इसके कारण, बहुत से लोग इस समस्या से निपटने के पहले वर्षों तक इंतजार

करते हैं जबकि वास्तविकता यह है कि वे हर समय बेहतर महसूस कर सकते थे। इस मार्गदर्शिका में दी गई सूचना असंयमता से संबंधित आपके कुछ प्रश्नों का उत्तर दे सकती है। हम आपके लक्षणों के बारे में आपके चिकित्सक से खुलकर बातें करने के लिए प्रोत्साहित करते हैं। इस समस्याओं से छुटकारा पाने और इनका उपचार कराने के बहुत से तरीके हैं। एक साथ मिलजुल कर काम करने से आपको आराम पहुंच सकता है।

### मूत्र मार्ग कैसे कार्य करता है?

#### महिलाओं का मूत्र मार्ग

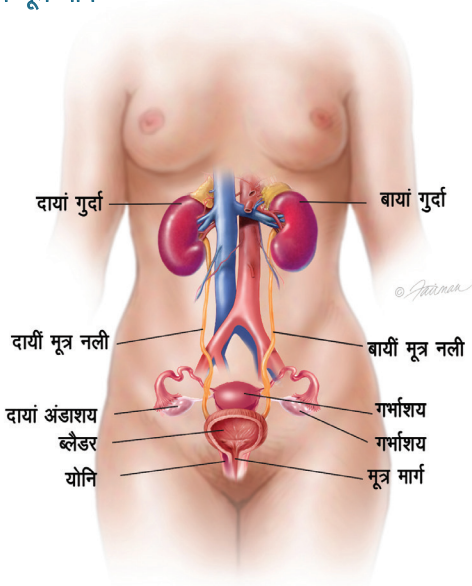


Image © 2016 Fairman Studios, LLC

#### पुरुषों का मूत्र मार्ग

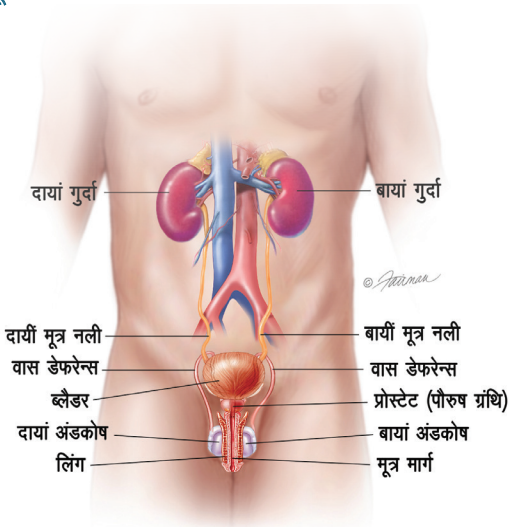


Image © 2016 Fairman Studios, LLC

गुर्दा\* और मूत्राशय मूत्रमार्ग के भाग हैं जो हमारे शरीर के वे अंग हैं जो मूत्र बनाकर उसे संग्रहित कर बाहर निकालने का काम करते हैं। आपके शरीर में दो गुर्दे होते हैं जो मूत्र तैयार करते हैं। मूत्राशय में मूत्र संग्रहित किया जाता है। **पेट के नीचे के भाग** की मांसपेशियां मूत्राशय को सही स्थान पर बनाए रखती हैं।

जब मूत्राशय पूरी तरह भरा नहीं होता है तब तक यह विश्राम अवस्था में होता है। आपके मस्तिष्क की नसों के सिग्नल आपको बता देते हैं कि मूत्राशय भरने वाला है। जब यह भर जाता है तब आपको मूत्र त्याग करने के लिए बाथरूम में जाने की जरूरत महसूस होती है। यदि मूत्राशय सामान्य होता है तब आप कुछ देर के लिए मूत्र रोक सकते हैं। जब आप इसके लिए तैयार रहते हैं तब मस्तिष्क मूत्राशय तथा इसके नीचे स्थित **स्फिन्कटर मांसपेशी** को सिग्नल भेजता है। मूत्राशय मांसपेशी संकुचित होती है और मूत्राशय स्फिन्कटर मांसपेशी खुल जाती है। यह मूत्र को **मूत्रनली** के माध्यम से बाहर निकालने पर विवश करती है। बाथरूम जाने के बाद, स्फिन्कटर मांसपेशी मूत्र संग्रहित करने के लिए फिर से बंद हो जाती है। यह दोबारा उस समय खुलती है जब आपका मस्तिष्क संकेत देता है कि अब आप बाथरूम जाने के लिए तैयार हैं।

**असंयमित मूत्राशय** की समस्या से प्रणाली के कुछ अंग उस तरह से काम नहीं करते हैं जिस तरीके से उन्हें काम करना चाहिए।

### असंयमित मूत्राशय क्या होता है?

असंयमित मूत्राशय स्फिन्कटर नियंत्रण की समस्या है। यह असंयमित मूत्र त्याग की बीमारी है। लाखों अमेरिकावासी लगभग सभी महिलाओं में 2 में से 1 और 4 पुरुषों में से 1, मूत्राशय की असंयमता के लक्षणों का शिकार हैं। कहीं आपके नियंत्रण से बाहर मूत्र त्याग हो जाए, इस डर से आप अपने मनपसंद कार्य न कर पाते हों तब सही समय है कि आप इस समस्या का उपचार करवाएं। शंका न करें!

**मूत्र असंयमता को आपकी खुशियों में ग्रहण का कारण न बनने दें।**

\* नीले रंग के सभी शब्दों की व्याख्या शब्दावली में की गई है।

## मूत्र असंयमता के क्या कारण होते हैं?

मूत्र मार्ग में असंयमता कोई बीमारी नहीं है। यह शारीरिक दशाओं की व्यापक श्रेणी के लक्षण हैं:

यह निम्नलिखित के कारण अल्पकालीन बीमारी हो सकती है:

- **मूत्राशय मार्ग में संक्रमण**
- **कब्ज** (सख्त, शुष्क मल)
- **औषधि** (जैसे डियोरेटिक्स, एंटीडिप्रेसेंट्स, एंटीहिस्टामाइन्स, अन्य)

अथवा यह निम्नलिखित के कारण दीर्घकालीन बीमारी हो सकती है:

- मधुमेह
- स्ट्रोक
- **मल्टीपल स्केलेरोसिस**
- **विस्तारित नली** या पुरुषों के लिए विस्तारित चिकित्सा
- महिलाओं के लिए शिशु का जन्म या **मासिक धर्म** बंद होना

अकस्मात मूत्र रिसाव वृद्धावस्था का सामान्य भाग नहीं है।

## मूत्र असंयमता कितने प्रकार की होती है?

### मूत्राशय असंयमता के कारण तनाव (एसयूआई)

**एसयूआई** असंयमित मूत्र त्याग की सबसे आम बात है। एसयूआई से **श्रोणि सतह की मांसपेशियां** (जो श्रोणि अंगों को अपने स्थान पर बनाए रखती हैं) कमजोर हो जाती हैं। वे शरीर में मूत्र को ज्यादा देर तक नहीं रोक पाती हैं। यहां तक कि खांसने, छींकने या हँसने पर भी मूत्राशय पर दबाव पड़ सकता है जिसके कारण असंयमित मूत्र त्याग हो सकता है। एसयूआई पर अधिक जानकारी के लिए कृपया हमारे वेबपेज [UrologyHealth.org/SUIUC](http://UrologyHealth.org/SUIUC) पर संपर्क करें।

### अति-सक्रिय मूत्राशय (अर्ज इनकंटीनेंस)

**ओएबी** शरीर की वह स्थिति है जहां आप अचानक मूत्र त्याग करना चाहते हैं। यह 'मुझे जाना है' आपको सूचित करता है कि यदि आप बाथरूम नहीं जाएंगे तो आपका असंयमित मूत्र त्याग हो सकता है। यदि आपको ओएबी है तब आपको रोजाना कई बार मूत्र त्याग के लिए जाना पड़ सकता है। आपको रात में कई बार नींद से जागना पड़ सकता है। 33 लाख अमेरिकावासियों में यह एक आम समस्या है। यह समस्या मधुमेह, मल्टीपल स्केलेरोसिस अथवा स्ट्रोक से पीड़ित रोगों में ज्यादा पाई जाती है। ओएबी पर अधिक जानकारी के लिए कृपया हमारा वेबपेज [UrologyHealth.org/OABUC](http://UrologyHealth.org/OABUC) पर संपर्क करें।

### असंयमित मूत्राशय के कारण ओवरफ्लो

अनियंत्रण की यह किस्म उस समय होती है जब मूत्राशय भर जाता है। यह अपने आप खाली नहीं होता है और इसीलिए ओवरफ्लो होने लगता है। इसके लक्षणों में प्रतिदिन छुटपुट मूत्र त्याग या पेशाब की बूंदें गिरना है। महिलाओं में ऐसा बहुत कम देखने को मिलता है। ये लक्षण उन पुरुषों में अधिक होते हैं जिनमें **प्रोस्टेट**, मधुमेह या निष्क्रिय, कम-सक्रिय मूत्राशय होते हैं।

### मूत्राशय की मिश्रित असंयमता

कुछ लोगों में असंयमित मूत्राशय की एक से अधिक किस्में पाई जाती हैं। कुछ लोग किसी कार्य (एसयूआई) के कारण मूत्र त्याग करते हैं और उन्हें मूत्र त्याग (ओएबी) का अहसास होने लगता है। इसे मिश्रित असंयमित मूत्राशय कहा जाता है। ऐसे व्यक्ति में एसयूआई और ओएबी दोनों होते हैं। ऐसी स्थिति में, क्या हो रहा है और मूत्र रिसाव किसके कारण हो रहा है तथा इन समस्याओं को समझने में, और इन्हें कैसे दूर किया जा सकता है, मदद मिलती है।

## जांच कराएं

**यूरोलॉजिस्ट** या प्राइमरी केयर डॉक्टर सबसे पहले आपसे कुछ प्रश्न पूछता है। वह आपके लक्षणों तथा आपकी चिकित्सा से संबंधित पूर्व जानकारी जानना चाहेंगे। वे आपके स्वास्थ्य से जुड़ी आदतों तथा कितनी मात्रा में पेय का सेवन करते हैं, के बारे में जानकारी प्राप्त करना चाहेंगे। इसके अतिरिक्त वे यह भी जानना चाहेंगे कि असंयमित मूत्राशय ने आपके खुशहाल जिंदगी को किस सीमा तक प्रभावित किया है।

शारीरिक जांच उन स्थितियों को जानने के लिए की जाती है जिनके कारण मूत्र रिसाव होता है किंतु इसे रोका जा सकता है। इनमें प्रदूषित मल (कब्ज), **हर्निया**

या श्रोणि अंगों का बाहर निकल आना अथवा मूत्र मार्ग में संक्रमण या किसी दवा से प्रतिक्रिया कारण शामिल हैं जिनसे मूत्र रिसाव हो सकता है।

आपका चिकित्सक आपको खांसी से उत्पन्न दबाव की जांच करवाने के लिए कह सकता है। वह जीवाणु अथवा रक्त (**मूत्र परीक्षण**) के लिए आपके मूत्र की जांच कर सकता है। अथवा आपका मूत्राशय और मूत्र मार्ग (**यूरोडायनेमिक परीक्षण**) सही काम कर रहे हैं या नहीं, की भी जांच कर सकता है।

## उपचार कराएं

ऐसी अनेक विधियां हैं जो आपके मूत्राशय को नियंत्रित करने में सहायता कर सकती हैं। आपको डॉयपर या पैड लगाने की जरूरत नहीं है। कुछ समस्याएं थोड़े समय के लिए होती हैं जिन्हें आसानी से ठीक किया जा सकता है। जबकि कुछ को ठीक करने में ज्यादा समय लग सकता है। जहां तक समस्याओं के उपचार की बात है तो इनकी रेंज जीवनशैली बदलने से लेकर मूत्राशय के बारे में प्रशिक्षण और सर्जरी तक है।

### जीवनशैली परिवर्तन, मूत्राशय पर प्रशिक्षण

#### द्रव्य नियंत्रण

आपसे पूछा जा सकता है कि आप क्या और कितना पीते हैं। आपको जानकारी मिलेगी कि आपको कैफीन, शराब, कुछ फलों के रस और फिजी कोला का सेवन बंद कर देना चाहिए। ये पेय पदार्थ आपको मूत्राशय पर असर डालते हैं। आपसे ज्यादा से ज्यादा पानी पीने के लिए कहा जा सकता है। रोजाना छः से आठ गिलास पानी अच्छा रहता है। आपको सोने से कुछ घंटे पहले कुछ भी न पीने के लिए कहा जा सकता है। इससे आपको रात में बाथरूम जाने के लिए उठना नहीं पड़ेगा।

#### खुराक में परिवर्तन

कुछ भोजन ऐसे हैं जिनसे मूत्राशय में जलन होती है। उदाहरण के तौर पर, मसालेदार भोजन, कॉफी, चाय और कोला आपकी परेशानी बढ़ा सकते हैं। कुछ रोगियों में यह भी देखा गया है कि वजन कम करने से उनकी समस्याएं खत्म हो गई हैं।

#### मूत्राशय पर प्रशिक्षण अथवा पुनःप्रशिक्षण

**ब्लैडर डायरी मूत्राशय प्रशिक्षण** के लिए शुरुआत है। 3 दिन तक आप लिखते रहें कि आप क्या पीते हैं और कितनी बार बाथरूम जाते हैं। आप यह भी लिखें कि आपका मूत्र रिसाव कब हुआ है।

यह डायरी आपकी और आपके चिकित्सक की उन बातों को खोजने में मदद कर सकती है जिनके कारण आपके लक्षण बढ़ते ही जा रहे हैं। यह डायरी आपके चिकित्सक द्वारा आपके लिए प्रशिक्षण अनुसूची तैयार करने में भी मदद करेगी।

ऐसा तभी हो सकता है जब आप निश्चित समय पर अपने मूत्राशय को नियंत्रित तरीके से खाली करें। मूत्राशय को नियमित खाली करने से आपको मूत्र रिसाव कम होगा। समयबद्ध मूत्र त्याग, **अनुसूचित वाइडिंग** अथवा **डबल वाइडिंग** ऐसी विधियां हैं जिनसे आपको ओएबी तथा एसयूआई दोनों में मदद मिलेगी। हमारा वेब पेज **UrologyHealth.org/BladderDiary** देखें।

यदि आप बार-बार बाथरूम जाते हैं, तब आपके ब्लैडर की रिट्रेनिंग आपकी मदद कर सकती है। इसका उद्देश्य ज्यादा देर तक मूत्र को रोके रखना है। इसके छोटे छोटे चरण हैं : सबसे पहले 5-10-15 मिनट से आरंभ करें। इसका उद्देश्य आपके मूत्राशय को पीछे पहुंचाना होता है जहां आप 2 से 4 घंटे तक बिना किसी जल्दबाजी और रिसाव के मूत्र को रोके रख सकते हैं।

#### श्रोणि की सतह के लिए व्यायाम

**केगल व्यायाम** स्फिन्क्टर और श्रोणि सतह की मांसपेशियों को मजबूत बनाता है। यह महिलाओं और पुरुषों दोनों के लिए सही होता है। यदि आप इन मांसपेशियों को सख्त करना और ढीला करना सीख जाते हैं और उसके बाद इन्हें नियंत्रित करना सीख जाते हैं तब आप मूत्राशय नियंत्रण में अक्सर सुधार कर सकते हैं।

केगल मूत्राशय का खिंचाव रोक सकता है जो लघुशंका जाने की तलब बढ़ाता है। केगल मूत्र रिसाव बंद कर सकता है या रोक सकता है। आपका चिकित्सक आपको बता सकता है कि इस व्यायाम को सफलतापूर्वक कैसे किया जा सकता है। केगल आपकी एसयूआई या ओएबी से सहायता कर सकता है। किसी भी फिटनेस प्रोग्राम की तरह आपको इनका लाभ उठाने के लिए व्यायाम करते रहना चाहिए।

## औषधीय उपचार

### औषधियों के विकल्प

- ज्यूडोफेडरीन (डीकन्जेसटेंट) मूत्राशय की गर्दन कसी जा सकती है। यह दबावयुक्त असंयमित मूत्राशय (एसयूआई) से होने वाले रिसाव को ठीक कर सकता है। यह एक विकल्प नहीं हो सकता है अगर आपके पास उच्च रक्तचाप का इतिहास है।
- एंटीकोलिनर्जिक औषधियां ओएबी का उपचार कर सकती हैं। ये मूत्राशय मांसपेशियों को विश्राम करने देती हैं। ये दवाईयां असर तो करती हैं किंतु इनके दष्प्रभाव हो सकते हैं। उदाहरण के लिए: शुष्क मुंह, कब्ज, धुंधला दिखना तथा मूत्रत्याग नहीं करने देना। अपने यूरोलॉजिस्ट को उन दवाईयों के बारे में बात करना न भूलें जिनका आपने सेवन किया है।
- महिलाओं के लिए, यदि आपको मासिक धर्म बंद होने के बाद असंयमित मूत्राशय की परेशानी रहती है तब हारमोन इसे ठीक करने में सहायता कर सकते हैं। हारमोन बदलने से मूत्राशय की गर्दन और मूत्रमार्ग के ऊतक बेहतर हो सकते हैं। इससे लक्षण दूर हो सकते हैं। हारमोन का उपयोग न करने के पीछे कुछ चिकित्सीय कारण होते हैं। आपके लिए क्या बेहतर हो सकता है, की जानकारी के लिए अपने चिकित्सक से बात करें।

## शल्य चिकित्सा

### एसयूआई के लिए शल्य चिकित्सा

#### स्लिंग्स

- महिला स्लिंग: महिला एसयूआई के लिए सर्वाधिक उपयोग में लाया गया उपचार स्लिंग सर्जरी है। इसके लिए, मूत्रमार्ग के मुख को बंद करने वाले अंग को सपोर्ट करने के लिए ऊतक की एक पट्टी या मुलायम धागा लगाया जाता है। स्लिंग बनाने के लिए उपयोग में लाए गए ऊतक रोगी के पेट की भित्ती, दान किया गया ऊतक या धागे से निर्मित हो सकता है। यदि दान किया गया ऊतक या धागे से निर्मित ऊतक का उपयोग किया जाता है तब महिलाएं जल्दी ठीक हो जाती हैं क्योंकि इसके लिए हल्का-सा कट लगाया जाता है। बहुत-सी महिलाओं में देखा गया है कि सर्जरी के बाद वे 100 प्रतिशत बेहतर महसूस करती हैं।
- पुरुष स्लिंग: कुछ पुरुषों के एसयूआई उपचार में स्लिंग प्रक्रिया के बारे में बताया जाता है। पुरुष स्लिंग मूत्रमार्ग स्फिन्कटर मांसपेशी को सपोर्ट देने के लिए होती है। इसे अंडकोश और गुदा के बीच चीरा लगाकर मूत्रमार्ग के नीचे लगाया जाता है। यह रिसाव रोकने के लिए मूत्रमार्ग और स्फिन्कटर मांसपेशी को सपोर्ट करता है। यदि आप अपने चिकित्सक से इसके बारे में पूछें तो संभवतः यह आपके लिए विकल्प हो सकता है।

### ब्लैडर नेक सस्पेंशन

बर्च, कोल्पोसस्पेंशन अथवा मूत्राशय नेक सस्पेंशन महिला एसयूआई की सर्जरी है जो जघन अस्थि से मूत्राशय नली को स्थायी टांके लगाकर जोड़ती है। यह एक बड़ी सर्जरी होती है जिसे पेट की भित्ती काटकर किया जाता है। इससे ठीक होने में कुछ समय लग सकता है, किंतु यह देर तक मूत्र रिसाव को रोक भी सकता है।

### बलकिंग एजेंट (इंजेक्शन)

इस विकल्प का उपयोग मूत्रमार्ग के मुंह का आकार बढ़ाकर महिला एसयूआई का उपचार करने के लिए किया जाता है। मूत्रमार्ग और स्फिन्कटर मांसपेशी के चारों ओर ऊतकों में बलकिंग एजेंट लगाए जाते हैं। इससे यह पता चलता है कि मूत्रमार्ग को बंद करने की प्रक्रिया से मूत्र रिसाव बंद करने में कितना सुधार आया है।

ध्यान दें कि बलकिंग एजेंट पुरुष एसयूआई के लिए एफडीए द्वारा अनुमोदित नहीं हैं। साथ ही ये स्फिन्कटर मांसपेशी को मजबूत या परिवर्तित नहीं करते हैं।

### आर्टिफिशियल स्फिन्कटर

पुरुष एसयूआई के लिए सबसे साधारण उपचार आर्टिफिशियल स्फिन्कटर स्थापित करना है। इसे महिलाएं भी लगवा सकती हैं। इस उपकरण के 3 भाग होते हैं:

1. आर्टिफिशियल स्फिन्कटर : द्रव्य से भरा हुआ कफ जिसे मूत्रमार्ग के चारों ओर स्थापित किया जाता है।
2. द्रव्य से भरा प्रेशर-सेंसिंग गुब्बारा जो कफ में प्रेशर नियंत्रित करता है : इसे पेट के अंदर स्थापित किया जाता है।
3. पंप : पुरुषों के लिए स्क्रोटम में लगाया जाता है व महिलाओं के लिए लाबिया में और दोनों ही रोगी द्वारा नियंत्रित किए जाते हैं।

विश्राम अवस्था में आर्टिफिशियल स्फिन्कटर कफ बंद कर दिया जाता है और रिसाव रुक जाता है। जब आप मूत्राशय खाली करने का निर्णय लेते हैं तब आप पंप में हवा भरेंगे ताकि कफ से द्रव्य को रिजर्वॉयर गुब्बारे में पुश किया जा सके। इससे मूत्रमार्ग खुल जाता है और मूत्र त्याग के लिए मार्ग मिल जाता है। यह सर्जरी 70 प्रतिशत से 80 प्रतिशत पुरुषों में मूत्र नियंत्रण को ठीक कर सकती है या इसमें सुधार ला सकती है। इसके बावजूद, यदि आपको विकिरण, मूत्राशय संबंधी समस्याएं अथवा मूत्रमार्ग में कटे-फटे ऊतक महसूस हुए हों तब यह विकल्प आपके लिए संभवतः नहीं हो सकता है।

### ओएबी के लिए शल्य चिकित्सा

#### न्यूरोमॉड्यूलेशन थैरेपी (उत्तेजक नर्स)

न्यूरोमॉड्यूलेशन मूत्राशय नियंत्रित करने वाली तंत्रिकाओं में लीड वॉयर लगाने का काम करता है। यह मूत्राशय पेसमेकर पुरुष व महिला दोनों की सहायता कर सकता है। इस सर्जरी के लिए, मूत्राशय नियंत्रित करने वाली तंत्रिका के पास एक छोटा सा इलेक्ट्रोड लगाया जाता है। यह विद्युत तरंगों को मूत्राशय तक भेजता है ताकि खिंचाव को रोका जा सके जिसके कारण मूत्र रिसाव होता है। ये दो किस्मों की होती हैं:

- **परकुटेनियस टिबियल तंत्र स्टीमुलेशन ( पीटीएनएस) :** यह उपचार टिबियल तंत्रिका को सक्रिय करता है। न्यूरोमॉड्यूलेशन की इस किस्म के लिए आपको सर्जरी कराने की आवश्यकता नहीं होती है। पीटीएनएस कार्यालय दौरा के समय किया जाता है जिसमें लगभग 30 मिनट का समय लगता है। आपका चिकित्सक टखने के पास सूई जैसा इलेक्ट्रोड लगाता है। यह विद्युत तरंगों को टिबियल तंत्रिका तक भेजता है जो घुटनों के पास से सेकुरल तंत्रिका तक कार्य करता है। विद्युत तरंगें तंत्रिका सिग्नल को अवरुद्ध कर देती हैं जो ठीक प्रकार से काम नहीं करती हैं। प्रायः रोगी का 12 सप्ताह का उपचार किया जाता है जो इस बात पर निर्भर करता है कि यह किस सीमा तक सही कार्य करते हैं।
- **सेकुरल न्यूरोमॉड्यूलेशन (एसएनएस) :** उपचार की यह प्रक्रिया सेकुरल तंत्रिका (मेरुदंड के आधार के निकट) को सक्रिय करते हुए काम करती है। यह तंत्रिका मेरुदंड तथा मूत्राशय के बीच सिग्नल भेजती है। ओएबी में, ये तंत्रिका सिग्नल सही प्रकार से काम नहीं करते हैं। यह उपकरण मूत्राशय को विद्युत तरंगें भेजता है जो उस सिग्नल को रोक देता है जिससे ओएबी हो सकती है।

### **बोटोक्स® इंजेक्शन**

यूरोलॉजिस्ट मूत्राशय के खिंचाव को बंद करने के लिए आपको बोटूलीनम टोक्सिन (बोटोक्सो) नामक इंजेक्शन दे सकता है। बोटोक्सो मूत्राशय के खिंचाव से मुक्ति दिलाने के लिए मूत्राशय की मांसपेशियों को ढीला कर देता है। कुछ समय बाद, यह खत्म हो जाता है। अधिकांश रोगी कहते हैं कि इस इंजेक्शन का प्रभाव 6 महीने तक रहता है। उसके बाद, इंजेक्शन दोबारा लगाए जा सकते हैं। आपके यूरोलॉजिस्ट को सुनिश्चित करना चाहिए कि इंजेक्शन के बाद आपका मूत्राशय पूरी तरह खाली हो जाना चाहिए।

### **मूत्राशय के आकार में विस्तार**

सर्जरी मूत्राशय का आकार बड़ा करने के लिए की जा सकती है ताकि ज्यादा देर तक मूत्र रोका जा सके। इस सर्जरी में रोगी की आंत के एक छोटे से टुकड़े को मूत्राशय से जोड़ा जाता है। अब मूत्राशय बड़ा होने पर, यह खाली नहीं हो पाता है परिणामस्वरूप, जो लोग यह सर्जरी पसंद करते हैं उन्हें स्वयं को कैसे केथेटराइज किया जाता है, की जानकारी की आवश्यकता पड़ सकती है। **केथेटराइजेशन** मूत्राशय को खाली कर देता है।

यदि अन्य उपचार लक्षणों को दूर नहीं कर पाते हैं, तब यह एक विकल्प हो सकता है। कुछ लोगों के लिए, यह सर्जरी सुलभ उपचार हो सकती है। फिर भी यह ध्यान देना आवश्यक है कि यह एक गंभीर और दुर्लभ सर्जरी है। इसका उपयोग तभी किया जाता है जब अन्य उपचार काम नहीं करते हैं।

### **तीव्र असंयमता (ओवरफ्लो) के लिए शल्य चिकित्सा**

यदि ओवरफ्लो असंयमित मूत्राशय किसी ब्लॉकेज अथवा रूकावट के कारण है, तब सर्जरी की जरूरत होती है। सर्जरी रूकावट की किस्म तथा उसके कारण पर निर्भर करती है।

सामान्य तौर पर, सर्जरी से पुरुषों और महिलाओं में लक्षण दूर किए जा सकते हैं। किंतु सही किस्म की सर्जरी चुनना बेहद जरूरी होता है। अपने विकल्पों के अच्छे व खराब परिणामों की जानकारी के लिए कृपया अपने यूरोलॉजिस्ट से बात करें।

### **उत्पाद एवं उपकरण**

कुछ लोगों के लिए मूत्राशय की समस्याओं को दूर करने के लिए उत्पाद तथा उपकरण ही एकमात्र साधन हैं। इनसे बुजुर्गों और दिव्यांगजनों को राहत मिल सकती है। इसके कुछ उदाहरण निम्नानुसार हैं:

- स्थायी कैथरेट (आपके शरीर में दिन-रात स्थायी रूप से रहते हैं जिन्हें एक निश्कासन थैले से जोड़ा जाता है।)
- इंटरमिटेंट कैथरेट जिनका उपयोग दिन में कई बार किया जाता है।
- बाह्य संग्रहण प्रणाली (पुरुषों के लिए निरोध स्टाइल और महिलाओं के लिए कीप तथा पाउच)
- सोखने वाले उत्पाद (पैड, व्यस्कों के लिए डायपर, टेम्पोन)
- महिलाओं के लिए **ठोस ब्लॉक**
- शौचालय प्रतिस्थापन (जैसे पोर्टेबल कमांड)

असंयमित मूत्राशय के उपचार का उद्देश्य जीवन की गुणवत्ता सुधारना है। अधिकांश मामलों में, उपचार के बाद आप अच्छा महसूस करने लगेंगे और यहां तक कि आप ठीक भी हो सकते हैं। सबसे पहले आप अपनी जीवनशैली बदलें और उसके बाद किसी अन्य विकल्प पर विचार करें। जब तक आप अच्छा महसूस न करने लगे तब तक एडजस्ट करने की कोशिश करते रहें। यदि आप इम्लांट और/या चिकित्सीय उपकरण लगवाना चाहते हैं, तब आपको कुछ समय बाद फॉलो-अप सर्जरी की जरूरत होगी। आपको हमेशा इस बात का ध्यान रखना चाहिए कि आप क्या पीते हैं और बाथरूम कब जाते हैं। अपनी दीर्घकालीन योजना के बारे में अपने चिकित्सक से पूछें।



## उपचार के बाद

अधिकांश मामलों में, लक्षणों के प्रति सावधानी बरतना अथवा उपचार करने से बेहतर परिणाम मिलते हैं और यहां तक कि बीमारी पूरी तरह से ठीक हो जाती है। सर्जरी के बाद पुनः बीमार होने से बचने के लिए निम्नलिखित सावधानियों का पालन करने का प्रयास करें:

- संतुलित वजन बनाए रखें।
- केगल व्यायाम करें।
- ऐसे भोजन या पेय से बचे जिनसे मूत्राशय को परेशानी हो।
- रेशेदार भोजन ज्यादा करें और कब्ज से बचने के लिए ज्यादा पेय पदार्थों का सेवन करें।

उपचार के बाद जीवनशैली बदलने लगती है, ज्यादातर लोग अच्छा महसूस करते हैं। फिर भी, इस बात का ध्यान रखें कि आप कब और कितनी मात्रा में पेय पदार्थों का सेवन करते हैं। आपको अपनी दैनिक जीवन के अंग के तौर पर नियमित रूप से बाथरूम ब्रेक की योजना बनाने की जरूरत हो सकती है।

इन विधियों को अपना कर अपने स्वास्थ्य की देखभाल करने से पिछली सर्जरी के फायदे मिल सकते हैं। समय के साथ, सर्जिकल इम्प्लांट्स को एडजस्ट करने की आवश्यकता पड़ सकती है। ऐसे कार्य न करें जिनसे आपके पेट और श्रोणि पर दबाव पड़े। आपको अपने हेल्थकेयर प्रदाता के साथ अपनी देखभाल के लिए संपर्क में रहने के लिए मदद मिलती है।

## आपके चिकित्सक से पूछें जाने वाले सवाल

- मेरे लिए कौन-सी चिकित्सकीय जांच है? (मुझे किस प्रकार की असंयमता है?)
- कौन से जांच परीक्षण हमें बताएंगे कि मेरी असंयमता किस तरह की और किस स्तर की है?
- क्या आप मेरी सहायता कर सकते हैं या मुझे कोई विशेषज्ञ खोजना पड़ेगा?
- यदि मुझे किसी विशेषज्ञ की जरूरत पड़े तब मैं सही विशेषज्ञ की खोज कैसे कर सकती हूँ?
- आपको क्या लगता है मुझे किस कारण से असंयमता हो रही है?
- क्या मैं यूरोलॉजी केयर फाउन्डेशन की ओएबी का उपयोग कर सकती हूँ? मूल्यांकन उपकरण जो यह निर्धारण करने में मदद करेंगे कि मुझे किस प्रकार की असंयमता है?
- क्या मुझे मूत्राशय डायरी रखनी चाहिए?
- उपचार के बिना मुझे क्या हो जाएगा?
- कौन से उपाय (जैसे, खुराक और जीवनशैली में बदलाव) क्या मैं सबसे पहले अपनी हालत को ठीक करूँ ?
- क्या आप केगल व्यायाम की सिफारिश करते हैं? यदि ऐसा है तब मैं इन व्यायामों को ठीक तरह से कैसे कर सकती हूँ?
- इसके अतिरिक्त आप मेरे लिए कौन से उपचार सिफारिश करते हैं और क्यों?
- क्या कुछ ऐसी भी परेशानियां हो सकती हैं जो उपचार के कारण हो सकती हैं? इसके क्या संभावित दुष्परिणाम हो सकते हैं?
- यदि नियंत्रित मूत्र त्याग मासिकधर्म के बंद होने के कारण है, तब क्या हारमोन बदलने के उपचार (एचआरटी) से कुछ मदद मिल सकती है?
- यदि आप मेरे लिए सर्जरी की सिफारिश करते हैं तब यह किस तरह की होगी और यह मेरी किस प्रकार मदद करेगी?
- सर्जरी के लाभ और हानि क्या होते हैं?
- सर्जरी के बाद रिकवरी कैसे होती है?
- यदि मुझे फिर भी समस्या रहती है तब मेरे पास कौन से विकल्प उपलब्ध हैं?
- मुझे आगे कौन-सी सावधानी बरतने की जरूरत है?
- मेरी दीर्घकालीन योजना क्या है?

## उदर

इसे पेट भी कहा जाता है। यह शरीर का वह भाग होता है जो छाती तथा श्रोणि के बीच की आंतरिक संरचना को पकड़े रहता है।

## आर्टिफिशियल स्फिन्क्टर

एक उपकरण जिसका उपयोग असंयमित मूत्र का उपचार करने के लिए किया जाता है। इसके तीन भाग होते हैं : पंप, गुब्बारानुमा रिज़रवॉयर और मूत्रमार्ग के इर्दगिर्द एक कप। इसका उपयोग मूत्र रिसाव को रोकने के लिए किया जाता है।

## एंटीकॉलीनर्जिक औषधि

ओएबी के उपचार में प्रयुक्त एक किस्म की औषधि। यह मूत्राशय मांसपेशी को संकुचित होने से उस समय रोकती है जब मूत्राशय पूरी तरह भरा नहीं होता है।

## पौरुष ग्रंथि का अत्याधिक विस्तार (बीपीएच)

विस्तारित पौरुष ग्रंथि कैंसर से नहीं होती है। बाथरूम जाने की समस्याएं बीपीएच के कारण हो सकती हैं क्योंकि जैसे-जैसे यह बढ़ता है पौरुष ग्रंथि मूत्रमार्ग को संकुचित करती है।

## मूत्राशय

खाली गुब्बारानुमा अंग जिसमें शरीर का मूत्र संग्रहित होता है।

## मूत्राशय डायरी

आपको लिखना होगा कि आपने 3 दिन में किस पेय पदार्थ का सेवन किया है और कितनी बार बाथरूम गए हैं। यह भी लिखें कि कितनी बार मूत्र रिसाव हुआ है। यह डायरी आपके चिकित्सक को उन लक्षणों को जानने में सहायता कर सकती है जिनसे आपके वर्तमान लक्षण और भी खराब हो सकते हैं।

## मूत्राशय नली

मोटी मांसपेशी का भाग जहां मूत्राशय मूत्रमार्ग से जुड़ता है। मूत्राशय के मुख की मांसपेशी मस्तिष्क से प्राप्त सिग्नल के प्रत्युत्तर में मूत्र को बाहर जाने या रोकने के संकेत भेजती है। पुरुषों में, ये मांसपेशियां वीर्यपात के दौरान सख्त हो जाती हैं।

## मूत्राशय पर प्रशिक्षण

सूची अनुसार बाथरूम का उपयोग करने की एक तकनीक। इसमें श्रोणि सतह के व्यायाम, भोजन से परहेज तथा बहुत ज्यादा पानी पीना शामिल किए जा सकते हैं। कुछ लोग बहुत जल्दी अच्छा महसूस करने लगते हैं; जबकि कुछ को कई सप्ताह लग सकते हैं।

## कैथीटेराइजेशन

एक पतली नली जिसे मूत्रमार्ग में स्थापित किया जाता है ताकि मूत्राशय से मूत्र बाहर निकल सके।

## कब्ज

जब कोई व्यक्ति आसानी से मल त्याग नहीं कर पाता है। इस स्थिति में मल सख्त और शुष्क होती है।

## डबल वॉइडिंग

मूत्र त्याग के बाद कुछ मिनट तक प्रतीक्षा करें और उसके बाद अपना मूत्राशय खाली करें।

## विस्तारित ग्रंथि

बिनाइन प्रोस्टेटिक हाइपरप्लासिया (बीपीएच) देखें।

## केगल व्यायाम

श्रोणि सतह की मांसपेशियों को मजबूत बनाने के लिए व्यायाम किए जाते हैं, जिनकी मूत्र संबंधी अन्य समस्याओं के लक्षणों और अनियंत्रण कम करने के लिए सिफारिश भी की जाती है।

## गुर्दा

बीन जैसे आकार के दो बड़े अंग जो रक्त से अपशिष्ट दूर करते हैं।

## हर्निया

आमाशय भित्ति के माध्यम से जब किसी आंत के भाग को धक्का दिया जाता है, तब सूजन को स्पष्ट देखा और महसूस किया जाता है।

## मासिक धर्म रुकना

महिलाओं के जीवन का वह समय जब उनका मासिक धर्म स्थायी तौर पर बंद हो जाता है।

## मल्टीपल स्केलेरोसिस

मस्तिष्क और मेरुदंड को प्रभावित करने वाला रोग जो मस्तिष्क और शरीर के बीच संदेश भेजना कम कर देता है या बिल्कुल बंद कर देता है।

## अतिसक्रिय मूत्राशय (ओएबी)

वह स्थिति जिसके कारण रोगी को तुरंत बाथरूम जाने के लिए विवश होना पड़ता है और जिनकी अवहेलना नहीं की जा सकती है। ओएबी से मूत्र रिसाव, बार-बार बाथरूम जाना तथा बाथरूम जाने के लिए रात में एक से अधिक बार उठना जैसी समस्याएं हो सकती हैं।

## अनुसूचित वॉइडिंग

जब आपको बाथरूम जाने की जरूरत महसूस हो, तब भी आप मूत्र त्याग के लिए समय निर्धारित करते हैं। आपका चिकित्सक आपसे पूछने का प्रयास कर सकता है कि क्या आपको ऐसा करने की जरूरत है या नहीं।

## अंडकोष की थैली

ऊतक की थैली जो लिंग के नीचे झूलती है वह अंडकोषों को जकड़े रहती है। इसे अंडकोष की थैली भी कहते हैं।

## स्लिंग/स्लिंग प्रक्रिया

इस सर्जरी में मूत्रमार्ग को बंद रखने और मूत्र रिसाव को रोकने के लिए मूत्रमार्ग के नीचे ऊतक की पट्टी या मुलायम धागा लगाया जाता है।

## स्किन्कटर मांसपेशी

मूत्राशय के नीचे एक मांसपेशी जो मूत्र को बाहर न निकालने के लिए बंद रहती है। यह तभी खुलती है जब आपका मस्तिष्क संकेत देता है कि अब आप शौचालय का उपयोग करने के लिए तैयार हैं।

## दबावयुक्त असंयमित मूत्रमार्ग (एसयूआई)

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

## श्रोणि सतह की मांसपेशियां

ये मांसपेशियां श्रोणि अंगों को पकड़े रखने के लिए किसी झूले की तरह काम करती हैं। मूत्र त्याग करते समय संकुचन क्रिया के दौरान आप इन्हें स्वयं देख सकते हैं।

## ग्रंथि

योनि में स्थापित किया जाने वाला एक स्थिर किंतु लचीला उपकरण जो एसयूआई का उपचार करने में सहायक रहता है। यह मूत्रमार्ग और/या गर्भाशय को पुनः मूल स्थान पर लाता है और इस कार्य में सहयोग देता है। आजकल विभिन्न प्रकार की ग्रंथियां उपलब्ध हैं।

## पौरुष ग्रंथि

अखरोट के आकार जैसी पुरुषों की यह ग्रंथि मूत्राशय के मुंह को घेरे रहती है। पौरुष ग्रंथि वीर्य के लिए द्रव्य बनाती है।

## मूत्र मार्ग

शरीर से अपशिष्ट साफ करने और अतिरिक्त द्रव्य बाहर निकालने के लिए यह एक शारीरिक प्रक्रिया है। मूत्र प्रणाली के अंगों में गुर्दा, मूत्रवाहिनी, मूत्राशय और मूत्रमार्ग आते हैं। मूत्रमार्ग के सभी अंगों को सामान्य प्रकार से मूत्र त्याग करने के लिए एक साथ सही तरह से काम करना चाहिए।

## मूत्र विश्लेषण

मूत्र विश्लेषण एक यंत्र है जो आपके मूत्र की जांच करता है। जांच के लिए सबसे पहले आपको एक स्टेराइल कप में मूत्र त्याग करना होता है। इसके बाद इसे संक्रमण, रक्त, प्रोटीन तथा समस्या के अन्य लक्षणों की जांच के लिए प्रयोगशाला में भेजा जाता है।

## यूरोडायनेमिक जांच

जांच श्रृंखला जिससे पता चलता है कि यूरोलॉजी प्रणाली कितने अच्छे तरीके से मूत्र संग्रहित, भंडारित एवं निष्कासित करती है।

## यूरेथ्रा

एक पतली नली जो मूत्राशय से मूत्र को शरीर से बाहर ले जाती है। पुरुषों में इसी नली से वीर्य भी प्रवाहित होता है।

## मूत्राशय की असंयमता

असंयमित मूत्र रिसाव

## मूत्राशय मार्ग में संक्रमण

मूत्रमार्ग में पनप रहे हानिकारक जीवाणु, विषाणु या खमीर के कारण यह बीमारी होती है।

## मूत्र

गुर्दा द्वारा तैयार किया गया सामान्यतः पीले रंग का द्रव्य जिसमें अपशिष्ट और पानी समावेशित होता है।

## मूत्र रोग विशेषज्ञ

एक चिकित्सक जो मूत्रमार्ग में समस्याओं से संबंधित अध्ययन, जांच तथा उपचार में विशेषज्ञ होता है।

## यूरोलॉजी केयर फाउंडेशन के बारे में

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

अधिक जानकारी के लिए, यूरोलॉजी केयर फाउंडेशन की वेबसाइट

**UrologyHealth.org/UrologicConditions** पर जाएँ या अपने निकट

किसी डॉक्टर से मिलने के लिए हमारी वेबसाइट **UrologyHealth.org/**

**FindAUrologist** पर संपर्क करें।

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

अधिक जानकारी के लिए, संपर्क करें:

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

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](http://www.UrologyHealth.org/Order) पर जाएं।