ضعف ضبط - تناؤ کے سبب پیشاب کے ضعف ضبط پر مریضوں کے لئے رہنما کتابچہ

Urology Care FOUNDATION™ | Powered by trusted experts of the American Urological Association

مندرجات کا جدول

ٹریسی کی کہانی 3
تعارف 3
حقائق سے روشناس ہوں
پیشاب کا نظام کس طرح کام کرتا ہے؟ 4
پیشاب کا ضعف ضبط کیا ہے؟ 4
تناؤ کے سبب پیشاب کا ضعف ضبط (SUI) کیا ہے؟ 5
SUI کے کیا اسباب ہیں؟. 5
SUI کی نشانیاں اور علامات 5
تشخیص کرائیں
SUI کی تشخیص کیسے کی جاتی ہے؟. 6
علاج کرائیں
طرز حیات میں تبدیلیاں، ورزش اور آلات 6
سرجیکل علاج کے اختیارات 7
علاج کے بعد
مستقبل کے مسائل کی روک تھام کرنا 8
اپنے ڈاکٹر سے پوچھنے کے سوالات 8
فرہنگ 10

تناؤ کے سبب پیشاب کا ضعف ضبط ماہرین کا پینل

چیئرپرسن

مائیکل جے کینیکی، ایم ڈی

کمیٹی کے اراکین

مائیکل ای البو، ایم ڈی

ہیریٹ ایم سکارپیرو، ایم ڈی

ٹریسی شیپلر

ٹریسی کی کہانی

ٹریسی شیپلر ایک ریٹائرڈ ہیئر ڈریسر اور پانچ بچوں کی ماں ہے۔ اس کے تیسرے بچے کی بڑے آپریشن سے ولادت کے بعد، اسے تناؤ کے سبب پیشاب کے ضعف ضبط (SUI) کی تشخیص کی گئی۔ SUI ایسی حالت ہے جہاں جسمانی حرکت یا سرگرمی (جیسے کھانسنا، چھینکنا، بھاگنے) سے مثانے پر دباؤ (تناؤ) پڑتا ہے۔ اس دباؤ کے سبب پیشاب خارج ہو جاتا ہے۔ ٹریسی خود ہی اخراج کو روک نہیں سکتی تھی، لہذا وہ اپنی ابسٹیٹریشن-گائناکولوجسٹ کے پاس گئی۔ ٹریسی کی ابسٹیٹریشن-گائناکولوجسٹ نے اندام نہانی کی وسط یوریتھرل سلنگ داخل کرنے کی سرجری کی۔ لیکن اسے پھر بھی اخراج ہونے کے مسائل کا سامنا تھا۔

کچھ سال بعد، ایک دوست نے ٹریسی کو یورالوجسٹ کے پاس جانے کا کہا۔ یورالوجسٹ نے کہا کہ ٹریسی کو ایک نئی سلنگ لگوانی چاہئیے۔ ٹریسی نے کہا "میں بہت گھبرائی ہوئی تھی، لیکن یورالوجسٹ نے بہت تسلی دی تھی۔" یہ آپریشن کرسمس سے کچھ دن پہلے کیا گیا تھا۔ لیکن، ایک مصروف چھٹی کے قریب آپریشن کرانے کے وقت پر اور گھر کے پالتو جانور کے پھنسنے کے بدقسمت واقعہ نے اس وقت کو مثالی شفایابی کے لئے بہترین نہیں بنایا۔ "میری بلی ایک سوراخ میں پھنس گئی اور جب میں اسے نکالنے کے لئے گئی تو مجھے اپنے ٹانکے کھلتے ہوئے محسوس ہوئے!" ٹریسی نے کہا۔ آپریشن دوبارہ کیا گیا، اور اس مرتبہ بہت بہتر کامیابی کے ساتھ ہوا۔

ٹریسی نے وثوق سے کہا، "پیشاب نکل جانے والے کسی بھی فرد کو میرا مشورہ ہے کہ آپ کسی یورالوجسٹ سے ملاقات کریں۔" "اپنی علامات کی بنیاد پر، آپ مدد حاصل کر سکتے ہیں۔ میرے SUI کا سلنگ سرجری سے بہترین علاج کیا گیا۔ میں لوگوں کو اس قسم کی شفایابی کے دوران مکمل آرام کرنے کا کہوں گی۔ ڈاکٹر سب سے بہترین جانتے ہیں!" ٹریسی نے اپنی بلی کے مسئلے کو یاد کرتے ہوئے مذاق کیا۔ اس نے مزید کہا، "ایک اعلٰی، مثبت رویہ کی حامل نگہداشت صحت کی ٹیم—اور مثانے پر ضبط اختیار کرنے کی ورزشیں کرنے میں مدد کے لئے ایک جسمانی معالج تلاش کریں۔" ٹریسی نے کہا کہ ہر روز ورزشیں کرنا مشکل ہے لیکن وہ واقعی میں مدد ملتی ہے۔

ٹریسی اب کہتی ہیں کہ وہ اپنی SUI کی علامات میں 80% بہتری محسوس کرتی ہے۔ "اچھی دیکھ بھال اور آرام کے ساتھ، آپ بہتر ہوسکتے ہیں!"

تعارف

مثانے کا کام پیشاب کو روک کر رکھنا ہے جب تک آپ اسے خارج کرنے کے لئے تیار نہ ہوں۔ جب مثانے ٹھیک سے کام کر رہا ہو، تو آپ خودبخود خارج ہوجانے کی فکر کیے بغیر، جب چاہیں جو چاہیں کر سکتے ہیں۔ آپ کسی وقفے کے بغیر کام، اسکول، دکان پر جا سکتے ہیں، کار کا لمبا سفر کر سکتے ہیں، ورزش کر سکتے ہیں یا کسی وقفے کے بغیر فلم سے لطف اندوز ہوسکتے ہیں۔

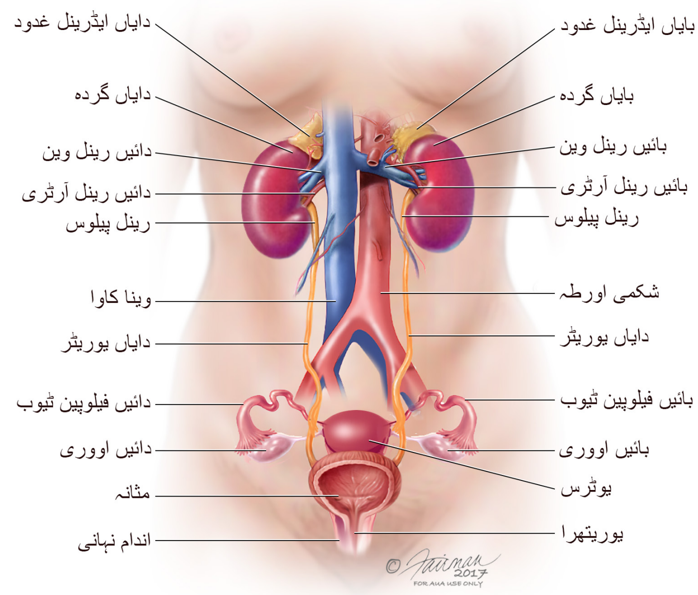
بیشتر لوگ 24 گھنٹوں کے دوران 6 سے 8 بار باتھ روم کا استعمال کرتے ہیں (رات کو ایک سے زیادہ بار نہیں)۔ صحت مند مثانے کے ساتھ، باتھ روم جانا اس وقت تک روکا جا سکتا ہے جب تک کہ جانے کا مناسب وقت نہ ہو۔ آپ کا پیشاب خود سے خارج نہیں ہونا چاہئیے۔

پیشاب کا ضعف ضبط مثانے پر ضبط اختیار کرنے کا ایک مسئلہ ہے، جس کی وجہ سے پیشاب خارج ہو جاتا ہے۔ متحدہ امریکہ میں لاکھوں افراد اس مسئلے کے ساتھ رہتے ہیں۔ یہ مردوں، خواتین اور بچوں کو اپنی پسند کے کام کرنے سے روکتا ہے۔ آپ باتھ روم سے دور ہونے کا ڈر کے بارے میں ہی سوچتے رہتے ہیں۔

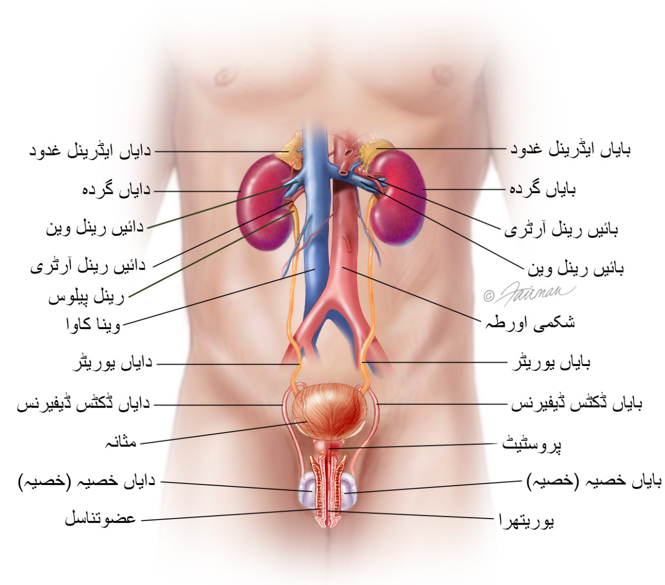
اگر آپ یا کسی عزیز کے ساتھ ایسا ہوتا ہے، تو اپنے نگہداشت صحت فراہم کار سے اپنی علامات کے بارے میں بات کریں۔ اس مسئلے کو منظم کرنے اور علاج کرنے کے بہت سے طریقے ہیں۔ اپنے نگہداشت صحت فراہم کار کے ساتھ، آپ نجات حاصل کرسکتے ہیں۔

پیشاب کا نظام کس طرح کام کرتا ہے؟

زنانہ پیشاب کا راستہ



مردانہ پیشاب کا راستہ



آپ کا **مثانہ*** وہ جگہ ہے جہاں **پیشاب** اس وقت تک جمع رہتا ہے جب تک کہ آپ اسے خارج کرنے کے لئے تیار نہ ہوں۔ یہ لچکدار بافتوں سے بنا ہوا ہوتا ہے جو مثانے کے بھرنے پر پھیل جاتی ہیں اور پٹھوں کے ریشے اسے خالی کرنے کی ضرورت ہونے پر سکڑ جاتے ہیں۔

یوریتھرا ایک ٹیوب ہے جو پیشاب کو آپ کے جسم سے باہر لے جاتی ہے۔ اس کے اردگرد **اسفنکٹر عضلات** ہوتے ہیں جو یوریتھرا کو بند رکھنے اور پیشاب خودبخود خارج ہونے سے روکنے میں مدد کرتے ہیں۔ آپ کے نسجیی غلاف اور **پیلوک فلور کے عضلات** مثانہ اور یوریتھرا کو پیلوس کے اندر تھامے رکھنے میں مدد کرتے ہیں۔

جب آپ پیشاب کرنے کے لئے تیار ہوں، تو دماغ مثانے کے پٹھوں کو سکڑنے (بھینچ جانے) کا سگنل دیتا ہے۔ اسی وقت، آپ کے یوریتھرل اسفنکٹر عضلات ڈھیلے ہو جاتے اور کھل جاتے ہیں۔ ان افعال کے سبب پیشاب کو یوریتھرا کے ذریعے باہر دھکیل دیا جاتا ہے اور مثانہ خالی ہو جاتا ہے۔

پیشاب کا ضعف ضبط کیا ہے؟

پیشاب کا ضعف ضبط پیشاب پر قابو نہ پا سکنے کا ایک مسئلہ ہے۔ پیشاب کے ضعف ضبط کی بنیادی اقسام دو ہیں:

- **تناؤ کے سبب پیشاب کا ضعف ضبط (SUI)** کی علامات:
  - ضبط کے بغیر، معمولی سے درمیانی مقدار میں پیشاب خارج ہو جاتا ہے۔ ایسا تب ہوتا ہے جب آپ کے مثانے پر دباؤ بڑھ جاتا ہے۔ اس کی ایک مثال یہ ہے کہ یہ آپ کے کھانسے، چھینکنے یا ہنسنے کے وقت ہوتا ہے۔
- **زور کے سبب پیشاب کا ضعف ضبط (UUI)**، یا **پیش فعال مثانہ (OAB)** کی علامات:
  - پیشاب کرنے کی فوری، بے قابو ضرورت ہے۔ خودبخود اخراج درمیانہ سے زیادہ ہو سکتا ہے۔

SUI اور OAB کے درمیان فرق اعضائے بدن کا ہے۔ SUI پیشاب کا مسئلہ ہے۔ OAB مثانے کا مسئلہ ہے۔ SUI اس وقت ہوتا ہے جب یوریتھرا اچانک دباؤ میں اضافے کو روک نہیں سکتا ہے۔ یہ اس وقت ہو سکتا ہے جب آپ کھانستے ہیں یا جھکتے ہیں۔ OAB کے ساتھ، مثانہ میں اینٹھن آ جاتی ہے اور بے قابو سکڑ جاتا ہے۔

SUI والے بہت سے لوگوں کو OAB بھی ہوتا ہے۔ اگر انہیں دونوں قسم کا ضعف ضبط ہو تو اسے "مخلوط ضعف ضبط" کہا جاتا ہے۔

*** تمام الفاظ جو نیلے رنگ کے حروف میں ہیں کی وضاحت فرہنگ میں کی گئی ہے۔**

SUI کیا ہے؟

SUI اس وقت ہوتا ہے جب مثانے اور یوریتھرا پر اچانک دباؤ سے پیشاب خارج ہو جاتا ہے جس کی وجہ سے اسفنکٹر عضلات مختصر سے کھلتے ہیں۔ ہلکے SUI کے ساتھ، دباؤ اچانک زور آور سرگرمیوں جیسے ورزش کرنا، چھینکنا، ہنسنا یا کھانسنے سے ہو سکتا ہے۔ اگر آپ کا SUI درمیانہ یا انتہائی شدید ہے، تو آپ کو کم زورآور سرگرمیوں، جیسے کھڑے ہونا، چلنا پھرنا یا جھکنے سے بھی اخراج ہو سکتا ہے۔ ان "واقعات" میں کپڑوں میں ہی جذب ہونے کے لئے کافی چند قطرے خارج ہو سکتے ہیں۔

آپ کے خیال سے کہیں زیادہ لوگوں کو SUI ہے۔ تقریباً 3 میں سے 1 خاتون کو اپنی زندگی کے کسی نہ کسی موقع پر یہ مسئلہ ہوتا ہے۔ مردوں کو بھی SUI ہوتا ہے، لیکن اتنی کثرت سے نہیں۔ مردوں کو سرجری کے بعد یا کسی چوٹ کی وجہ سے مسائل ہو سکتے ہیں۔

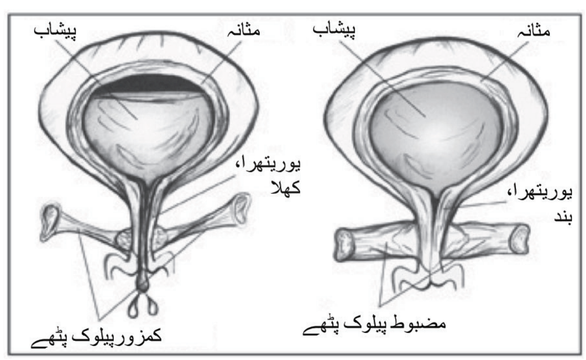
اگر آپ کو ضعف ضبط کی علامات ہیں تو آپ کو خود اپنا بہترین وکیل بننا ہوگا۔ یہ جاننا کہ کیا تلاش کرنا ہے اور کیا توقع کرنی ہے سے آپ کو اپنی علامات کو منظم کرنے میں مدد ملے گی۔

SUI کے کیا اسباب ہیں؟

SUI کے لئے سب سے عام خطرے کے عوامل یہ ہیں:

- جنس: خواتین کو SUI ہونے کا زیادہ امکان ہوتا ہے
- حمل اور بچے کی پیدائش
- کمر کے نچلے حصے میں اعصابی چوٹیں
- پیلوک یا **پروسٹیٹ** سرجری
- دائمی کھانسی
- تمباکو نوشی (جو دائمی کھانسی کا باعث بنتی ہے)
- بھاری جسامت ہونا

مثانے کا سامنے کا منظر۔ کمزور پیلوک عضلات پیشاب خارج ہونے کی اجازت دیتے ہیں (بائیں)۔
مضبوط پیلوک عضلات یوریتھرا کو بند رکھتے ہیں (دائیں)۔



قومی ادارہ برائے ذیابیطس اور انہضام اور امراض گردہ، قومی ادارہ صحت۔

SUI کی نشانیاں اور علامات

یہ جاننا کہ کیا SUI آپ کے لئے ایک مسئلہ ہے، خود سے پوچھیں:

- کیا مجھے باتھ روم سے بہت دور ہونے سے یا کپڑے تبدیل کرنے کا ڈر رہتا ہے۔؟
- کیا میں نے ورزش کرنا یا اسپورٹس کھیلنا چھوڑ دیا ہے؟
- کیا میں نے اپنے رہنے کے طریقوں کو تبدیل کر دیا ہے کیوں کہ مجھے پیشاب خارج ہو جانے کا ڈر رہتا ہے؟
- کیا میں خود سے اور اپنے جسم سے اکتاہٹ محسوس کرتا ہوں؟
- کیا میری علامات نے دوستوں یا اہل خانہ کے ساتھ میرے تعلقات بدل دیئے ہیں؟
- کیا میں جنسی عمل کرنے سے اجتناب کر رہا ہوں کیوں کہ مجھے خدشہ ہے کہ پیشاب خارج ہو جائے گا اور شرمندگی ہوگی؟

اگر آپ ان میں سے کچھ کا جواب ہاں میں دیتے ہیں، تو آپ کو معلوم ہونا چاہئے کہ امید باقی ہے۔ SUI کو منظم اور علاج کرنے کے بہت سے طریقے موجود ہیں۔

SUI کی فرضی باتیں

SUI پر بہت ساری غلط معلومات موجود ہیں۔ یہ فرضی باتیں محض سچ نہیں ہیں۔

- یہ عورت ہونے کا ایک حصہ ہے۔
- یہ عمر بڑھنے کا ایک عام حصہ ہے۔
- یہ موروثی ہے۔ میری والدہ کو تھا اور اس لئے مجھے بھی ہوگا۔
- میں اس کی روک تھام کر سکتا ہوں۔
- اس کے لئے کچھ بھی نہیں کیا جا سکتا ہے۔

تشخیص کرائیں

SUI کی تشخیص کیسے کی جاتی ہے؟

اگرچہ اس بارے میں بات کرنا آسان نہیں ہے، لیکن آپ کے نگہداشت صحت فراہم کار کو معلوم کرنا چاہئیے کہ کیا آپ کو لگتا ہے کہ پیشاب کا خارج ہو جانا ایک مسئلہ ہے۔ شرم محسوس نہ کریں؛ فراہم کاروں ان معاملات پر بات کرنے کی تربیت دی جاتی ہے۔ اگر انہیں نہیں لگتا کہ وہ آپ کی مدد کر سکتے ہیں، تو انہیں اسپیشلسٹ کا حوالہ دینے کا کہیں۔ **یورالوجسٹ** اور گائناکولوجسٹ ڈاکٹرز ضعف ضبط میں خصوصی مہارت کے حامل ہوتے ہیں۔ کچھ نے تو **زنانہ پیلوک ادویہ اور تعمیر نو سرجری (FPMRS)** میں اضافی سند بھی حاصل کی ہوتی ہے۔

اپنے فراہم کار سے ملاقات کرنے سے پہلے **بلیڈر ڈائری** رکھنا مددگار ثابت ہوتا ہے۔ مثانہ کی ڈائری یہ جاننے کا ایک طریقہ ہے کہ آپ کتنا اور کب پیتے ہیں۔ اس کا استعمال وقت کے ساتھ ساتھ یہ سراغ رکھنے کے لئے بھی کیا جاتا ہے کہ آپ کو کب اخراج ہوا اور ان کی کیا وجہ ہو سکتی ہے۔ یہ ریکارڈ آپ کے فراہم کار کو سراغ دیں گے کہ کیا ہو رہا ہے۔ اگلی بار جب آپ اپنے فراہم کار سے ملاقات کریں تو ڈائری اپنے ساتھ لائیں۔ آپ اور آپ کے نگہداشت صحت فراہم کار مل کر اس کا جائزہ لیں گے۔

یہاں کچھ ایسی چیزیں ہیں جو آپ کا فراہم کار، تشخیص کرنے میں مدد کے لئے، جاننا چاہے گا۔ پہلے وہ آپ کے پیشاب کی علامات کے بارے میں پوچھیں گے (آپ کو اخراج کب؟ کتنی دفعہ؟ کتنا ہوتا ہے؟)۔ آپ کا فراہم کار آپ کی **میڈیکل ہسٹری** کا بھی جائزہ لے گا، جسمانی معائنہ کرے گا اور اخراج ہونے کی وجہ معلوم کرنے کے لئے ٹیسٹ کرانے کا کہہ سکتا ہے۔

خواتین کے لئے، آپ کے جسمانی معائنہ میں آپ کے پیٹ، آپ کے کمر میں موجود اعضاء اور آپ کے **مقعد**کی جانچ کرنا شامل ہو سکتا ہے۔ مردوں کے لئے، اس میں آپ کا پیٹ، پروسٹیٹ اور مقعد کی جانچ کرنا شامل ہو سکتا ہے۔ آپ کا فراہم کار یہ بھی آزما سکتا ہے کہ کیجل ٹیکسٹ کے ساتھ آپ کے پیلوک فلور کے عضلات اور اسفنکٹر عضلات کتنے مضبوط ہوتے ہیں۔

ٹیسٹس

آپ کا فراہم کار SUI کی تشخیص کی تصدیق کرنا چاہے گا اور آپ کے لئے کچھ ٹیسٹوں کا حکم دے کر آپ کے پیشاب کے خارج ہونے کی دوسری وجوہات کو ختم کرنا چاہے گا۔ ان ٹیسٹس کے لئے آپ کو کسی اسپیشلسٹ کے پاس بھیجا جا سکتا ہے۔ ٹیسٹوں میں شامل ہیں:

- **پیشاب کا تجزیہ** یا پیشاب کا نمونہ جو **پیشاب کا راستہ کا انفیکشن** یا پیشاب میں خون کی جانچ کرتا ہے۔
- پیشاب کرنے کے بعد **مثانے کا اسکین**۔ اس سے پتہ چلتا ہے کہ پیشاب کرنے کے بعد آپ کے مثانے میں کتنا پیشاب ٹھہرا رہتا ہے۔
- **سسٹوسکوپی** میں مثانے میں دیکھنے کے لئے ایک چھوٹے کیمرے کے ساتھ ایک تنگ ٹیوب استعمال کی جاتی ہے تاکہ زیادہ سنگین **پیشاب کا راستہ** کے مسائل کو ختم کیا جاسکے۔
- **یوروڈائنامک مطالعات** (UDS) یہ جانچنے کے لئے کیے جاتے ہیں کہ مثانہ، اسفنکٹرز اور یوریتھرا پیشاب کو کتنے ٹھیک طریقے سے روک کر رکھتے اور خارج کرتے ہیں۔ ان ٹیسٹوں سے یہ دیکھا جا سکتا ہے کہ مثانہ کتنا ٹھیک کام کرتا ہے اور اخراج کی وجہ تلاش کرنے میں مدد فراہم کر سکتا ہے۔ اگر آپ کا فراہم کار کو یقین ہے کہ SUI کا ازالہ کرنے کے لئے آپ کو سرجری کی ضرورت ہو سکتی ہے، تو یہ مطالعات کیے جا سکتے ہیں۔

علاج کرائیں

آپ اور آپ کا نگہداشت صحت فراہم کار آپ کی علامات کا علاج اور منظم کرنے کے طریقوں کے بارے میں بات کر سکتے ہیں۔ غیر سرجیکل اور سرجیکل دونوں اختیارات موجود ہیں۔ ہر کسی کے لئے ایک ہی علاج کام نہیں کرتا ہے۔ تمام معلومات حاصل کرکے، آپ اپنے فراہم کار کے ساتھ یہ فیصلہ کرنے میں مل کر کام کر سکتے ہیں کہ آپ کے لئے کیا بہترین کام کرے گا۔

طرز حیات میں تبدیلیاں

آپ کی روزمرہ کی زندگی میں چند تبدیلیاں لانے سے، SUI کی علامات کو کم کیا جا سکتا ہے۔ مثال کے طور پر، اگر آپ اپنا وزن کم کر سکتے ہیں، تمباکو نوشی چھوڑ سکتے ہیں (کم کھانسنے میں مدد کرنے کیلئے) اور مجموعی اچھی صحت برقرار رکھ سکتے ہیں، تو آپ اخراج کو کم کر سکتے ہیں۔ مثانے کی تربیت، یا باتھ روم جانے کے لئے شیڈول کا استعمال کرنا بھی مددگار ثابت ہو سکتا ہے۔

پیلوک فلور کے عضلات کی ورزشیں

جنہیں **کیجلز** بھی کہا جاتا ہے۔ روزانہ کیجلز آپ کے پیلوک فلور، جو مثانے اور دیگر اعضاء کو سہارا دیتا ہے، کو مضبوط کرنے کے لئے ثابت شدہ ہیں۔ ان عضلات کی ورزش کرکے (روزانہ دانستہ طور پر پیلوک فلور کے عضلات کو سکیڑنے اور ڈھیلے کرنے) سے آپ انہیں پیشاب خارج ہونے سے روکنے کے لئے مضبوط بنائیں گے۔ ان ورزشوں کو صحیح طریقے سے اور اکثر کرنا ضروری ہے۔

پیڈز

فوری لگانے، یا طویل مدتی اختیار کے طور پر، جاذب پیڈز دستیاب ہیں۔ جاذب مصنوعات بہت ساری شکلوں اور صورتوں میں آتی ہیں۔ وہ پیڈز یا کھینچ کر پہننے والے ہو سکتے ہیں۔ اگر پیش خارج ہونا آپ کی زندگی میں کوئی بڑا مسئلہ نہیں سمجھا جاتا ہے تو ان کا استعمال کیا جا سکتا ہے۔

طبی علاج

خواتین کے لئے طبی آلات

اگر آپ کے پیلوک فلور کے پٹھوں کمزور ہیں اور آپ خاتون ہیں تو SUI علامات کو منظم کرنے کے لئے ایک آلہ اندر داخل جا سکتا ہے۔ اس کی مثال اندام نہانی کے آلات، **یوریتھرل پلگز** اور **پیسیریز** ہیں۔ اندام نہانی کا آلہ اندام نہانی کے ذریعہ یوریتھرا میں سہارا کا اضافہ کرتا ہے، جسے سلنگ کہتے ہیں۔ ایک پیشاب کا پلگ یوریتھرا کو بند کر دیتا ہے امریکہ میں کوئی منظوری شدہ پیشاب سے متعلقہ پلگز دستیاب نہیں ہے ایک اندام نہانی پیسیری ایک مستحکم پھر بھی لچکدار آلہ ہے جو حالت بدلنے اور یوریتھرا اور/یا یوٹرس کو سہارا دینے کے لئے داخل کیا جاتا ہے۔ یہ نسخہ جاتی ہو سکتے ہیں یا بغیر نسخہ کے خریدے جا سکتے ہیں، اور اپنے نگہداشت صحت فراہم کار سے نصب کرائے جاتے ہیں۔

مردوں کے لئے طبی آلات

مردوں کو SUI اخراج روکنے کے لئے ایک تناسلی کلیمپ/کلپ کی پیشکش کی جا سکتی ہے۔ یہ بیرونی کلیمپ عضو تناسل سے پیشاب کے بہاؤ کو محدود کرنے کے لئے استعمال کیے جا سکتے ہیں۔

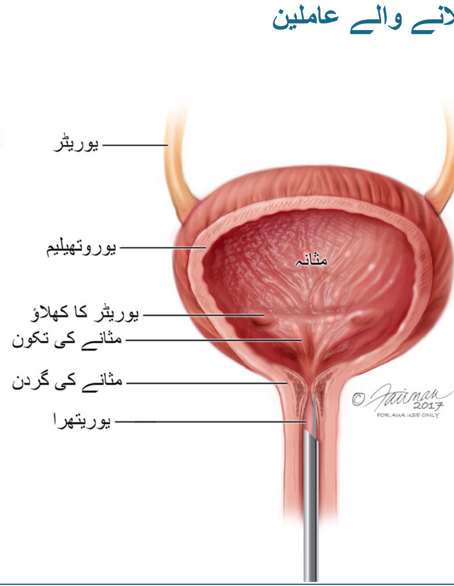
دوائیں

اس وقت متحدہ امریکہ میں SUI کے علاج کے لئے کوئی دوا منظور شدہ نہیں ہے۔ اگر آپ کو SUI اور OAB (مخلوط ضعف ضبط) دونوں ہیں، تو آپ کا نگہداشت صحت فراہم کار OAB ادویات یا علاج تجویز کر سکتا ہے۔ یہ ادویات پیش فعال مثانہ سے اخراج کو کم کرنے میں مدد کر سکتی ہیں۔ وہ SUI کا علاج نہیں کرتی ہیں۔

سرجیکل علاج کے اختیارات

سرجری کا انتخاب بہت ہی ذاتی ہے۔ اگر سرجری کا مشورہ دیا جائے، تو بہت سارے اختیارات ہیں۔ فیصلہ کرنے سے پہلے ان کے بارے میں زیادہ سے زیادہ جاننے سے مدد ملتی ہے۔ آپ SUI سرجری کے تجربے کے حامل یورالوجسٹ یا گائناکولوجسٹ کے ساتھ کام کر سکتے ہیں۔ FPMRS SUI اور دیگر پیلوک سرجری میں سند یافتہ ہیں۔ خطرات اور فوائد کو جانیں، اور جس کی سرجری کے دوران اور بعد توقع کی جائے۔

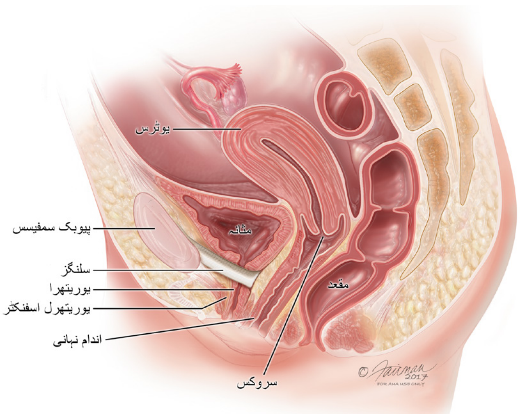
یوریتھرل انجیکشنز/ پُھلانے والے عاملین



یوریتھرل انجیکشن یوریتھرا کو "پھلانے" کے لئے استعمال کیے جاتے ہیں۔ اسفنکٹر کے بند ہونے کے طریقے کو بہتر بنانے کے لئے "بلکنگ عاملین" کو یوریتھرل اسفنکٹر میں انجکیٹ یا داخل کیا جاتا ہے۔

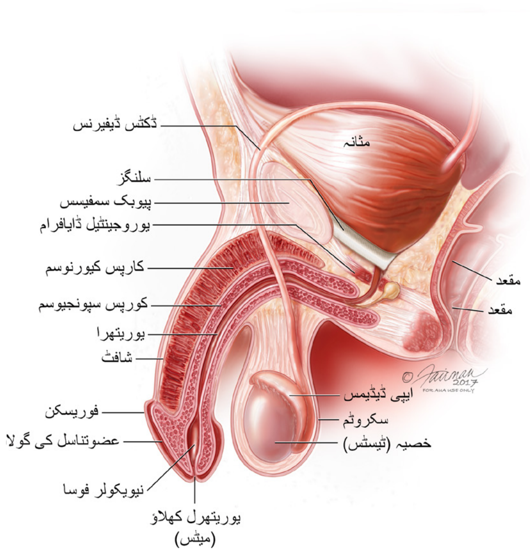
خواتین کے لئے پھینکنا

خواتین میں SUI کے لئے سب سے عام سرجری "سلنگ" کی سرجری ہے۔ اس کیلئے، مواد کی ایک چھوٹی سی پٹی (ایک سلنگ) آپ کی یوریتھرا کے نیچے رکھی جاتی ہے اور سرگرمیوں کے دوران اسے نیچے کی طرف جانے سے روکتی ہے۔ یہ یوریتھرا اور مثانہ کی گردن کو سہارا دینے کے لئے جھولن کے طور پر کام کرتی ہے۔ سلنگ کی بہت سی تکنیک تیار کی گئی ہیں۔ **وسط یوریتھرل سلنگ** SUI کو ٹھیک کرنے کے لئے سرجری کی سب سے عام قسم ہے۔ یہ سلنگ مصنوعی جال کی ایک تنگ پٹی ہوتی ہے۔ اسے یوریتھرا کے نیچے رکھا گیا ہے۔ بہت ساری تکنیکیں استعمال ہوئی ہیں، جیسے ریٹروپوبک، ٹرانسوبٹوریٹر اور سنگل چیرا۔ ان کے مابین فرق یہ ہے کہ جالی دار مواد کو یوریتھرا کے نیچے کیسے رکھا جاتا ہے۔ **روایتی سلنگ (خود پیوندی)** میں آپ کی اپنی نسیج کی ایک پٹی نچلے پیٹ یا ران سے لی جاتی ہے اور سلنگ کے طور پر استعمال کیا جاتا ہے۔ سلنگ کے سرے پیٹ میں چیرا لگانے کے ذریعہ جگہ پر ٹانکے جاتے ہیں۔



مردوں کے لئے سلنگ

سلنگ کو ہلکے SUI کے مردوں کا علاج کرنے کے لئے بھی استعمال کیا جا سکتا ہے۔ سلنگ یوریتھرا اور پیلوک فلور کے اسفنکٹر اور مثانے کی گردن کو اٹھانے یا سہارا دینے کے لئے جھولن کا کام کرتا ہے۔ اکثر، مردوں کے لئے سلنگ کو سرجیکل جال سے بنایا جاتا ہے۔ سلنگ لگانے کے لئے سرجیکل چیرا **اسکروٹم** اور مقعد کے مابین لگایا جاتا ہے۔ سلنگ پروسٹیٹ یا یوریتھرا پر تابکاری تھراپی کرانے والے مردوں، یا شدید **ضعف ضبط** رکھنے والے مردوں کے لئے اچھا نہیں ہوسکتا ہے۔

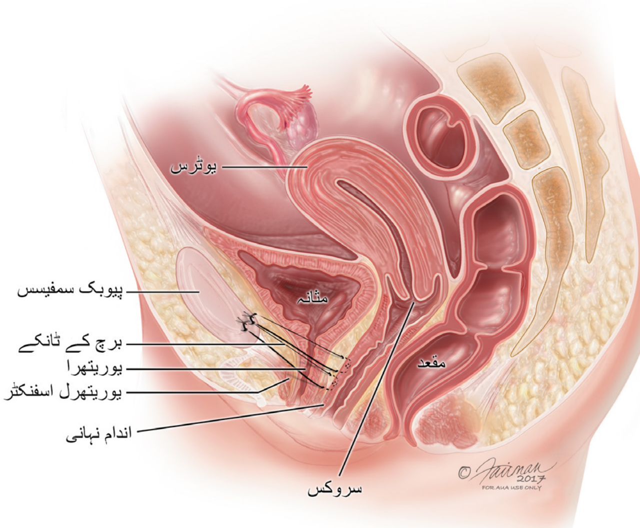


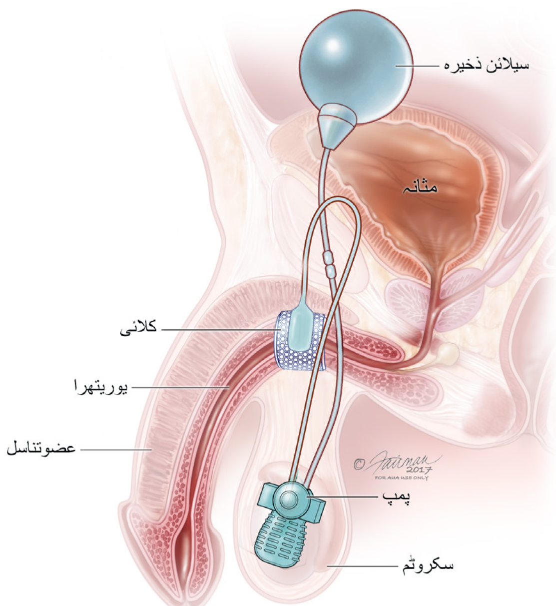
مثانے کی گردن کی معطلی

اسے ریٹروپیوبک سسپینشن، کولپوسپنسیشن، یا برچ سسپینشن بھی کہا جاتا ہے اور یہ اتنا عام نہیں ہے جتنا سلنگ سرجری۔ اس سرجری میں، مثانے کی گردن اور یوریتھرا کے ساتھ بافتوں میں ٹانکے رکھے جاتے ہیں اور پیوبک ہڈی کے ساتھ ساتھ لیگامنٹ کے ساتھ جوڑ دیا جاتا ہے۔ اس سے یوریتھرا اور اسفنکٹر عضلات نیچے جانے اور حادثاتی طور پر کھلنے کو روکنے میں سہارا دیتا ہے۔ اس سرجری سے بعض خطرات یہ ہیں۔ اپنے ڈاکٹر سے خطرات کے بارے میں بات کریں اور یقینی بنائیں کہ یہ آپ کے لئے صحیح انتخاب ہے۔

مردوں کے لئے مصنوعی اسفنکٹر

مردانہ SUI کا سب سے مؤثر علاج مصنوعی اسفنکٹر آلہ نصب کرنا ہے۔ یہ سرجری آپ کے جسم میں تین حصوں کے ساتھ ایک آلہ داخل کرتی ہے۔ (1) آپ کے یوریتھرا کے اردگرد مائع سے بھرا کف (مصنوعی اسفنکٹر)؛ (2) آپ کے پیٹ میں داخل کیا جانیوالا ایک سیال سے بھرا، دباؤ کو منظم کرنے والا غبارہ؛ (3) آپ کا زیر اختیار ایک پمپ، جو آپ کے اسکروٹم میں ڈالا جاتا ہے۔ جب آپ پمپ کو استعمال کرتے ہیں، تو غبارے میں موجود مصنوعی اسفنکٹر کے کف سے باہر نکل جاتا ہے جس سے پیشاب بہنے لگتا ہے۔ کف آہستہ آہستہ سیال سے بھر جاتا ہے اور اخراج کی روک تھام کے لئے یوریتھرا کو بند کردیتا ہے۔





دیگر ملاحظات

ضعف ضبط کے کسی بھی علاج کا مقصد آپ کے معیار زندگی کو بہتر بنانا ہے۔ سرجیکل علاج عام طور پر کام کرتے ہیں، خاص طور پر جب طرز حیات میں تبدیلیوں کے ساتھ شامل ہوتا ہے۔ زیادہ تر صورتوں میں، بڑی بہتریاں اور حتی کہ تمام اخراج کا علاج ان لوگوں کے لئے ممکن ہے جو SUI سرجری کا انتخاب کرتے ہیں۔

سرجری کے بعد اپنے آپ کو شفایاب ہونے کے لئے وقت دیں۔ وقت گزرنے کے ساتھ، طبی آلات میں ایڈجسٹمنٹ کی ضرورت ہو سکتی ہے۔

باقاعدگی سے نگہداشت کے بارے میں اپنے سرجن سے رابطے میں رہیں۔ اکثر، آپ کو باقاعدگی سے دورہ کے لئے کہا جائے گا۔ آپ اپنے فراہم کار سے سرجری کے 6 ہفتوں سے 6 ماہ کے درمیان ملاقات کرسکتے ہیں۔ آپ کے مثانے کی بھی جانچ ہو سکتی ہے کہ یہ پیشاب کو کتنے ٹھیک طریقے سے جاری کر رہا ہے اور کیا پیشاب باقی رہتا ہے۔ اگر آپ کو پھر بھی SUI علامات کا سامنا ہو یا تکلیف ہو، تو اپنے فراہم کار کو بتائیں۔

مستقبل کے مسائل کی روک تھام کرنا

SUI کو روکنے کا ایک بہترین طریقہ کیجل ورزشیں کرتے رہنا ہے۔ آپ کو اپنے پیلوک عضلات کو مضبوط رکھنے کی بھی کوشش کرنی چاہئے۔ علاج کے دوران اور بعد میں، سوچیں کہ آپ کتنا سیال پیتے ہیں اور باقاعدگی سے پیشاب کرنے کے منصوبے بنائیں۔ چونکہ وزن میں اضافہ یا آپ کے پیٹ اور پیلوس پر دباؤ ڈالنے والی سرگرمیاں وقت کے ساتھ ساتھ سرجیکل مرمت کو بھی نقصان پہنچا سکتی ہیں، لہذا ایک صحت مند وزن برقرار رکھنے کی کوشش کریں اور سخت سرگرمیوں کو محدود کریں۔

پوچھنے والے سوالات

تشخیص کرانے کے دوران جب آپ کے نگہداشت صحت فراہم کار سے پوچھنے کے سوالات:

- ❑ میرے پیشاب کے خارج ہونے کا مسئلہ کس وجہ سے ہے؟
- ❑ کیا آپ کو لگتا ہے کہ مجھے SUI ہے؟
- ❑ میرے ٹیسٹ کے نتائج نے کیا ظاہر کیا ہے؟

غیر سرجیکل علاج کے بارے میں آپ کے نگہداشت صحت فراہم کار سے پوچھنے کے سوالات:

- ❑ سرجری کے علاوہ، میرے علاج کے کیا اختیارات ہیں؟
- ❑ کیا اندام نہانی میں دخول سے کوئی خطرہ ہیں؟
- ❑ کیا آپ میرے لئے ایک پر دوسرے اختیار کی سفارش کرتے ہیں؟
- ❑ کیا غیر سرجیکل علاج میرے لئے کافی ہوگا؟

سرجری کے بارے میں پوچھنے والے سوالات:

سرجری کا انتخاب

- ❑ میری سرجری کے کیا انتخاب ہیں؟
- ❑ آپ میرے لئے کون سی سرجری تجویز کرتے ہیں اور کیوں؟
- ❑ ہر اختیار میرے اخراج کو ٹھیک کرنے یا بہتر کرنے کا کتنا امکان رکھتا ہے؟
- ❑ سلنگ سرجری کے کیا خطرات ہیں؟
- ❑ یہ علاج کب تک جاری رہے گا؟
- ❑ سلنگز کیلئے: کس قسم کا سلنگ مواد میرے لئے بہترین انتخاب ہے اور کیوں؟
- ❑ کیا یہ سرجری میری انشورنس میں شامل ہے؟
- ❑ آپ نے ان میں سے کتنی سرجری کی ہوئی ہیں، اور آپ سالانہ کتنی سرجری کرتے ہیں؟
- ❑ اگر میں اب یہ سرجری ابھی نہیں کراتا گا تو کیا ہوگا؟

سرجری سے پہلے

- ❑ کیا سرجری سے پہلے کسی ٹیسٹنگ کی ضرورت ہے؟
- ❑ کیا آپ ٹیسٹ کے نتائج کی مجھے وضاحت کرسکتے ہیں؟
- ❑ مجھے اس سرجری کے لئے کس قسم کی بے حسی کی ضرورت ہوگی؟
- ❑ کیا مجھے دوسری رائے لینی چاہئیے؟ کیوں یا کیوں نہیں؟

سرجری کے بعد

- ❑ میں اپنی سرجری کے بعد کیسے ٹھیک محسوس کروں گا؟ پہلے ہفتے میں؟ تب سے آگے؟
- ❑ شفایابی کا کیا وقت ہے؟
- ❑ کیا میں کسی بھی طرح اور کب تک محدود رہوں گا؟ کیا میں گاڑی چلا سکتا ہوں؟
- ❑ میں کام پر کب واپس جا سکتا ہوں؟
- ❑ میں اپنے معیار زندگی کو بہتر بنانے کے لئے اب کیا کرسکتا ہوں؟

فرہنگ

مثانہ
کھوکھلا، غبارے کا شکل کا عضو جہاں پیشاب یوریتھرا سے خارج ہونے سے پہلے ذخیرہ ہوتا ہے۔ جب تک آپ پیشاب کرنے کے لئے تیار نہ ہوں اسفنکٹر عضلات پیشاب کو مثانے میں رکھتے ہیں۔

مثانہ کی ڈائری
یہ ریکارڈ کرنے اور سراغ رکھنے کا ایک طریقہ کہ آپ سیال کتنا پیتے ہیں اور کتنی کثرت سے پیتے ہیں، نیز کہ آپ کو کب اخراج ہوتا ہے۔

مثانے کا اسکین
الٹراساؤنڈ کی ایک قسم: یہ آواز کی لہروں کا استعمال کرکے مثانے میں پیشاب کی مقدار کی پیمائش کرتا ہے۔

سسٹوسکوپی
ایسا ٹیسٹ جہاں آپ کا ڈاکٹر کیمرا لینز والی ایک لمبی اور پتلی ٹیوب استعمال کرتا ہے۔ مثانے میں دیکھنے کے لئے لینز کو یوریتھرا کے ذریعے گزارا جاتا ہے۔ اس سے تشخیص اور علاج میں مدد ملتی ہے۔ اسے بافت کے نمونے نکالنے کے لئے بھی استعمال کیا جاتا ہے۔

خواتین پیلوک کی ادویہ اور تعمیر نو سرجنز (FPMRS)
یورالوجی یا ابسٹیٹرکس اور گائناکولوجی میں ایک معالج جو پیچیدہ بی نائن پیلوک کے مسائل میں مبتلا خواتین کو نگہداشت فراہم کرنے کے لئے تربیت یافتہ ہے اور سند یافتہ ہوتے ہیں۔

ضعف ضبط
مثانے یا آنتوں پر قابو پانے کا نقصان؛ پیشاب یا فضلہ کا حادثاتی طور پر خارج ہو جانا۔

کیجل ورزشیں
پیلوک عضلات کی بار بار فعال ورزشیں۔ ان عضلات کی ورزشیں کرنے سے پیشاب پر ضبط میں بہتری آئے گی۔

میڈیکل ہسٹری
وہ معلومات جو آپ اپنے فراہم کار کو اپنے ماضی اور حال کی صحت، علامات، غذا، سابقہ سرجریوں اور خاندانی تاریخ کے بارے میں بتاتے ہیں۔ آپ کے جسمانی معائنے سے، آپ کی مکمل طبی ہسٹری آپ کے فراہم کار کو علاج کا تعین کرنے یا دوسرے ٹیسٹس تجویز کرنے میں مدد دے گی۔

وسط یوریتھرل سلنگ
مصنوعی جالی سے بنایا ایک تنگ فیتہ جو یوریتھرا کے نیچے رکھا جاتا ہے۔ یہ یوریتھرا اور مثانہ کی گردن کو اٹھا کر رکھنے یا سہارا دینے کے لئے جھولن کے طور پر کام کرتی ہے۔

پیش فعال مثانہ (OAB)
ایسی حالت جو پیشاب کرنے کے لئے اچانک حاجت کا باعث بنتی ہے جسے نظر انداز کرنا مشکل ہوتا ہے۔ اس کے سبب غیر متوقع طور پر پیشاب خارج ہو سکتا ہے؛ بار بار باتھ روم جانا؛ اور باتھ روم جانے کے لئے رات کے دوران ایک سے زیادہ مرتبہ اٹھنا۔

پیلوک فلور کے عضلات
پیلوک فلور میں پٹھوں کی جھولن یا سلنگ جو پیلوک اعضاء (مثانے، یوٹرس اور مقعد) کو سہارا دیتے ہیں۔

پروسٹیٹ
مردوں میں اخروٹ کی شکل کی گلٹی۔ یہ مثانے کی گردن پر یوریتھرا کے گرد واقع ہوتا ہے۔ پروسٹیٹ ہارمونز اور منی کے لئے سیال بناتا ہے۔

مقعد
بڑی آنت کا نچلا حصہ، جو مقعد کے سوراخ پر ختم ہوتا ہے۔

سکروٹم
یہ مردانہ جنسی اعضاء کا حصہ ہے۔ یہ ایک چھوٹی سی تھیلی ہے جو خصیوں، خون کی رگوں اور نطفے کی ہڈی کے ایک حصے کو تھامے رکھتی اور حفاظت کرتی ہے۔ یہ عضو تناسل کے نیچے اور پیچھے واقع ہوتی ہے۔

اسفنکٹر پٹھے
ایک عضلہ جو کسی عضو کے کھلنے کے گرد گھیرتا ہے جو عضو کے اندر اور باہر سے سیال یا دیگر چیزوں کو داخل ہونے دیتا ہے اور کھل جاتا ہے۔ اسپنکٹر پٹھے پیشاب کی نالی کو پیشاب کرنے کا وقت آنے تک بند رکھتے ہیں۔

تناؤ کے سبب پیشاب کا ضعف ضبط (SUI)
پیشاب کا غیر متوقع طور پر نکل جانا کا سبب چھینکنا، کھانسی کرنا، ہنسنا یا ورزش کرنا ہو۔

روایتی یا خود پیوندی پھینکیں
آپ کی اپنی بافت کی ایک پٹی پیٹ کے نچلے حصے یا ران سے لی جاتی ہے اور اسے سلنگ کے طور پر استعمال کیا جاتا ہے۔

یوریتھرا
ایک نالی جو پیشاب کو مثانہ سے جسم کے باہر لے جاتی ہے۔ مردوں میں، یہ مادہ منویہ بھی لے جاتا ہے، اور یہ عضو تناسل کے آخر میں موجود ہوتا ہے۔

یوریتھرل پلگز
پیشاب کی نالی میں داخل کیے جانے والے آلے تاکہ تھوڑے سے رساؤ کے لئے پیشاب کی نالی کو روکنے میں مدد کی جا سکے۔ پلگز کو امریکہ میں استعمال کے لئے منظور نہیں کیا گیا ہے۔

زور دار پیشاب کا ضعف ضبط (UUI)
غیر متوقع طور پر پیشاب کرنے کی شدید، اچانک حاجت، جسے کنٹرول کرنا مشکل ہو، کے بعد پیشاب کا نکل جانا۔

پیشاب کا تجزیہ
پیشاب کے نمونے کا ٹیسٹ۔ یہ پیشاب اور جسم کے دیگر نظاموں کے بہت ساری مسائل کو دکھا سکتا ہے۔ نمونے کا جسمانی اور کیمیائی علامتوں کے لئے جائزہ لیا جاتا ہے (ایک خوردبین کے نیچے)۔

پیشاب کا ضعف ضبط
ایسی حالت جس میں کوئی شخص پیشاب روک رکھنے اور اسے لیک ہو جانے بچانے سے قاصر ہو۔

پیشاب کا نظام
وہ اعضاء جو خون سے فاضل مادے لیتے ہیں اور اسے پیشاب کی نالی کے ذریعے جسم سے باہر لے جاتے ہیں۔

پیشاب کا نظام کے انفیکشنز (UTI)
ایک بیماری جو نقصان دہ بیکٹیریا، وائرس یا پیشاب کا نظام میں خمیر پیدا ہونے سے ہوتی ہے۔

پیشاب
گردے کے ذریعہ خون سے فلٹر کردہ مائع مواد، جو مثانے میں جمع ہوتا ہے اور پیشاب (خالی کرنے کا عمل) کے ذریعہ پیشاب کی نالی کے ذریعے دور کر دیا جاتا ہے۔

یوروڈائنامک (غیر ارادی پیشاب نکلنا)
ایک ایسا مطالعہ جس سے معلوم ہوتا ہے کہ مثانے اور پیشاب کی نالی کتنی اچھی طرح سے پیشاب کو ذخیرہ کو رہی اور باہر نکال رہی ہے۔

یورالوجسٹ
ایک ڈاکٹر جو پیشاب کے نظام کے مسائل کا مطالعہ، تشخیص اور علاج میں خصوصی مہارت رکھتا ہے۔

نوٹس

یورالوجی کیئر فاؤنڈیشن کے بارے میں

یورالوجی کیئر فاؤنڈیشن دنیا کی معروف یورالوجک فاؤنڈیشن—اور امریکن یورالوجیکل ایسوسی ایشن کی باضابطہ فاؤنڈیشن ہے۔ ہم ان لوگوں کے لئے معلومات فراہم کرتے ہیں جو فعال طور پر اپنی پیشاب سے متعلق صحت کو منظم کر رہے ہیں، اور جو لوگ اپنی زندگی میں صحت مند تبدیلیاں کرنے کے لئے تیار ہیں۔ ہماری معلومات امریکی یورالوجیکل ایسوسی ایشن کے وسائل کی بنیاد پر ہیں اور طبی ماہرین کی جانب سے ان کا جائزہ لیا جاتا ہے۔

پیشاب سے متعلقہ مختلف مسائل کے بارے میں مزید جاننے کے لئے، **UrologyHealth.org/UrologicConditions** ملاحظہ کریں۔ اپنے قریب ایک ڈاکٹر تلاش کرنے کے لئے **UrologyHealth.org/FindAUrologist** پر جائیں۔

یہ معلومات خود تشخیصی کا کوئی ذریعہ/وسیلہ نہیں ہیں یا پیشہ ورانہ طبی مشورے کا متبادل نہیں ہیں۔ اس مقصد کے لئے اسے استعمال یا اس پر انحصار نہیں کیا جانا چاہئیے۔ اپنی صحت سے متعلق خدشات کے بارے میں برائے مہربانی اپنے یورالوجسٹ یا نگہداشت صحت فراہم کار سے بات کریں۔ ادویات سمیت کسی بھی علاج کو شروع یا روکنے سے پہلے ہمیشہ ایک صحت کے نگہداشت فراہم کار سے مشورہ کریں۔

Urology Care FOUNDATION™ | Powered by trusted experts of the American Urological Association

National Headquarters: 1000 Corporate Boulevard, Linthicum, MD 21090
Phone: 410-689-3990 • 1-800-828-7866 • info@UrologyCareFoundation.org • UrologyHealth.org

@UrologyCareFdn

LEARN MORE

DONATE

©2023 Urology Care Foundation. All rights reserved.

BladderControl-SUI-PG-2023-Urdu