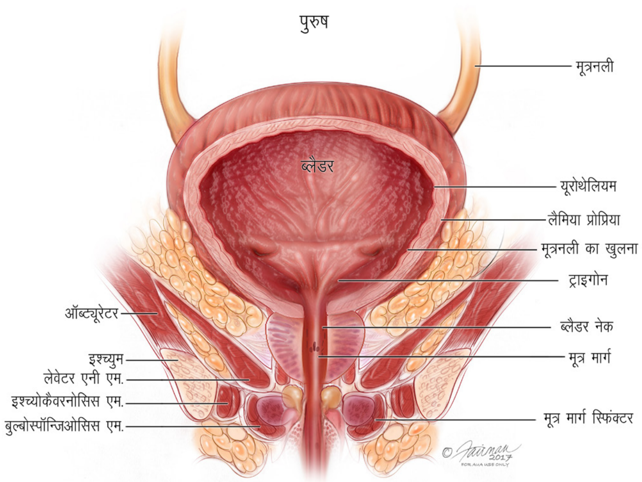
पुरुषों में तनाव संबंधी मूत्र अनियमितता का उपचार

तनाव संबंधी मूत्र अनियमितता (एसयूआई) क्या है?

तनाव संबंधी मूत्र अनियमिता या एसयूआई का मतलब मूत्र के रिसाव होने से है। ऐसा तब होता है जब मूत्राशय और मूत्रमार्ग पर अचानक दबाव पड़ता है। इस दबाव के कारण मांसपेशियां थोड़ी खुल जाती हैं और अचानक मूत्र निकल जाता है। ऐसा व्यायाम, हंसने, छींकने या खांसने जैसी भारी गतिविधियों के कारण अचानक पैदा होने वाले दबाव से मामूली एसयूआई के रूप में हो सकता है। खड़े होने, टहलने या झुकने जैसी कम दबाव वाली गतिविधियों के कारण भी आपको ज्यादा गंभीर एसयूआई हो सकता है। अचानक होने वाले दबाव से कुछ बूंदें या उतनी मात्रा में मूत्र निकल सकता है, जिसे आपके कपड़े भीग जाएं।

पुरुष मूत्राशय मांसपेशियां:



अनियमितताओं के प्रकार

मूत्र अनियमितता एक ऐसी समस्या है, जिसके कारण मूत्र पर नियंत्रण खत्म हो जाता है।

इसके दो मुख्य प्रकार हैं:

- **तनाव संबंधी मूत्र अनियमितता (एसयूआई):** इस दौरान नियंत्रण नहीं रहने से थोड़ी मात्रा में मूत्र निकल जाता है। ऐसा तब होता है जब आप खांसते, छींकते या हंसते हैं।
- **ज्यादा मूत्र अनियमितता (एसयूआई) या अति सक्रिय ब्लैडर (ओएबी):** इसमें नियंत्रण नहीं रहने से अचानक मूत्र के लिए जाने की जरूरत महसूस होती है। इसमें मध्यम से व्यापक स्तर पर रिसाव हो सकता है।

एसयूआई के क्या कारण हैं?

एसयूआई होने के ये कुछ सामान्य जोखिम इस प्रकार हैंरू

- पीठ के निचले हिस्से में चोट लगना
- पेल्विक या प्रोस्टेट सर्जरी
- धूम्रपान (जिससे पुरानी खांसी होती है)
- पुरानी खांसी
- वजन ज्यादा होना

एसयूआई के क्या लक्षण हैं?

जब आप कोई ऐसा कार्य करते हैं, जिससे पेट पर दबाव पड़ता है और उससे मूत्र निकल जाए, यही एसयूआई होने का मुख्य लक्षण है। अचानक होने वाले इस रिसाव से कपड़ों को भिगोने के लिए पर्याप्त कुछ बूंदें निकल सकती हैं। व्यायाम, छींकने, हंसने या खांसने आदि से पड़ने वाले दबाव से हल्का एसयूआई हो सकता है। अगर आपको गंभीर एसयूआई हो तो किसी अतिरिक्त दबाव के साथ खड़े होने, चलने या झुकने से भी रिसाव हो सकता है।

©2023 Urology Care Foundation. All Rights Reserved.
BladderControl-SUI-TreatMen-FS-2023-Hindi

पुरुषों में तनाव संबंधी मूत्र अनियमितता का उपचार

एसयूआई का कैसे उपचार किया जाता है?

जीवनशैली में आए बदलाव और उत्पादः अपनी रोजमर्रा की दिनचर्या में कुछ बदलाव कर एसयूआई के लक्षणों में मदद कर सकते हैं। आप अपना वजन कम कर सकते हैं, धूम्रपान करना बंद कर सकते हैं (खांसी को कम करने के लिए) और अपना स्वास्थ्य बेहतर रख सकते हैं। व्यायाम, शौचालय जाने को व्यवस्थित करने के लिए मूत्राशय प्रशिक्षण ले सकते हैं, जिससे आपको एसयूआई कम करने में मदद मिल सकती है।

- पेल्विक फ्लोर मांसपेशियों का व्यायाम (केगल्स): रोजाना केगल्स करने से पेल्विक फ्लोर को मजबूती मिलती है। यह मूत्राशय और अन्य अंगों को सहारा देने में मदद करता है। सही तरीके से केगल्स करना बहुत लाभदायक साबित होता है।
- सोखने वाले उत्पादः अगर रिसाव की समस्या आपके जीवन की प्रमुख समस्या नहीं है तो क्विक–फिक्स या दीर्घकालिक विकल्प के रूप में सोखने वाले पैड एक विकल्प हो सकते हैं। ये कई प्रकार की आकृतियों में आते हैं। ये पैड या पुल–ऑन ब्रीफ भी हो सकते हैं।
- पुरुषों के लिए चिकित्सा उपकरण रूप में पुरुषों में रिसाव रोकने के लिए पेनाइल क्लैंप/क्लिप का प्रयोग किया जा सकता है। इन बाहरी क्लैंप का उपयोग लिंग से मूत्र प्रवाह को सीमित करने के लिए किया जाता है।

दवाएंः इस समय एसयूआई के इलाज के लिए अमेरिका में किसी दवा को स्वीकृति नहीं मिली है। यदि आपमें मिश्रित अनियमितता है तो आपका स्वास्थ्य सेवा प्रदान करने वाले आपको ओएबी दवा या उपचार लेने के लिए कह सकता है। वे सिर्फ ओएबी लक्षणों के आधार पर एसयूआई का इलाज नहीं करते हैं।

शल्य चिकित्साः यदि सर्जरी की आवश्यकता है, तो आपके पास कई विकल्प हैं। इससे संबंधित लाभ और जोखिम जानें, फैसला लेने से पहले जानें कि सर्जरी से पहले और बाद में क्या उम्मीद की जाती हैं। एसयूआई सर्जरी में अनुभव रखने वाले मूत्ररोग विशेषज्ञ से ही इलाज कराएं।

- स्लिंगः मामूली एसयूआई वाले पुरुषों के इलाज में स्लिंग का इस्तेमाल किया जा सकता है। यह मूत्रमार्ग या स्फिंक्टर को सहारा देने के लिए एक झूला के रूप में कार्य करता है। पुरुषों के लिए स्लिंग ज्यादातर सर्जिकल फंदे से बने होते हैं। आपका डॉक्टर मलाशय और अंडकोश के बीच में कट लगा कर स्लिंग को लगाता है। इस प्रकार की स्लिंग उन लोगों के लिए मददगार नहीं है, जिन्होंने प्रोस्टेट या मूत्र मार्ग में रेडिएशन कराया हो या जिन्हें गंभीर रूप से अनियमितता है।
- कृत्रिम स्फिंक्टरः एसयूआई के उपचार के लिए एक कृत्रिम स्फिंक्टर सबसे अच्छा तरीका है। इस सर्जरी के माध्यम से तीन भागों में एक डिवाइस आपके शरीर में लगाई जाती हैय (1) द्रव से भरा कफ (कृत्रिम स्फिंक्टर) जो आपको मूत्रमार्ग के चारों ओर जुड़ा हुआ है। (2) एक द्रव से भरा, रेग्युलेटिंग गुब्बारा आपके पेट के अंदर रखा जाता है। (3) एक पंप को आपके अंडकोश की थैली में रखा जाता है, जिस पर आपका नियंत्रण रहता है।जब आप पंप का उपयोग करते हैं, तो गुब्बारे में कृत्रिम स्फिंक्टर के द्वारा कफ बाहर निकल जाता है जिससे मूत्र प्रवाह आसान हो जाता है। कफ धीरे–धीरे द्रव से भर जाता है और रिसाव को रोकने के लिए मूत्रमार्ग को बंद कर देता है।

उपचार के बाद क्या होता है?

अनियमितता के लिए किसी भी उपचार का लक्ष्य आपके जीवन की गुणवत्ता में मदद करना है। सर्जिकल उपचार विशेष रूप से आपकी जीवनशैली में बदलाव लाने में कारगर होते हैं। पेल्विक मांसपेशियों को मजबूत बनाए रखने के लिए दैनिक रूप से केगल व्यायाम करें। लेकिन, अगर आपको अभी भी एसयूआई की समस्या है तो अपने स्वास्थ्य सेवा प्रदान करने वाले से इसके अन्य विकल्पों के बारे में बात करें।

यूरोलॉजी केयर फाउंडेशन के बारे में

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

अधिक जानकारी के लिए, यूरोलॉजी केयर फाउंडेशन की वेबसाइट **UrologyHealth.org/UrologicConditions** पर जाएँ या अपने निकट किसी डॉक्टर से मिलने के लिए हमारी वेबसाइट **UrologyHealth.org/FindAUrologist** पर संपर्क करें।

अस्वीकरण

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

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

©2023 Urology Care Foundation. All Rights Reserved.

BladderControl-SUI-TreatMen-FS-2023-Hindi