अतिसक्रिय मूत्राशय मूल्यांकन उपकरण

यह ओएबी के बारे मे
बात करने का समय है

मैं इस मूल्यांकन का उपयोग कैसे करूं?

प्रश्नों की इस सूची को पढ़ें और अंतिम महीने के आधार पर उनके उत्तर दें। फिर अपने पूर्ण मूल्यांकन को अपने स्वास्थ्य सेवा प्रदान करने वाले के पास लेकर आएं। यह मूल्यांकन और आपके उत्तर, आपके लिए अपने लक्षणों के बारे में बताना शुरू करना आसान बना देंगे। ये प्रश्न यह मापने में मदद करेंगे कि आप में अतिसक्रिय मूत्राशय (ओवरएक्टिव ब्लैडर, ओएबी) के कौन से लक्षण हैं और ये लक्षण आपको कितना परेशान करते हैं। आपका स्वास्थ्य सेवा प्रदान करने वाले आपके लक्षणों के स्तर और प्रभाव को जितना बेहतर जानता है, उतना ही बेहतर वह आपको प्रबंधित करने में मदद कर सकता है।

लक्षण से जुड़े प्रश्न	बिलकुल नहीं	कभी – कभी	दिन में लगभग एक बार	दिन में लगभग तीन बार	लगभग आधा समय	लगभग हमेशा	स्कोर
1. तेजी से पेशाब लगना –कितनी बार आपको अचानक तेजी से पेशाब आता है जिससे आपको डर लगता है कि अगर आप तुरंत बाथरूम नहीं गए तो आप मूत्र रिसाव करेंगे?	0′	1	2	3	4	5	
2. मूत्र असंयतता – तेजी से पेशाब लगने के बाद आप कितनी बार मूत्र रिसाव करते हैं? (चाहे आपने पैड / सुरक्षा पहनी हो या नहीं)	0	1	2	3	4	5	
	जरा भी नहीं	कुछ बूँदें	एक छोटा चम्मच	एक बड़ा चम्मच	¼ कप	संपूर्ण मूत्राशय	
3. असंयतता – कितना मूत्र आपको लगता है कि आमतौर पर रिसता है? (चाहे आपने पैड / सुरक्षा पहनी हो या नहीं)	0	1	2	3	4	5	
	1–6 बार	7–8 बार	9–10 बार	11–12 बार	13–14 बार	15 बार या अधिक	
4. बारम्बारता – आप दिन में कितनी बार पेशाब करते हैं?	0	1	2	3	4	5	
	जरा भी नहीं	1 बार	2 बार	3 बार	4 बार	5 बार या अधिक	
5. पेशाब करने के लिए जागना –बिस्तर पर जाने के बाद और सुबह बिस्तर छोड़ने से पहले आप आमतौर पर रात में कितनी बार पेशाब करने के लिए उठते हैं?	0	1	2	3	4	5	
कुल लक्षण स्कोर				प्रश्न 1 + 2 + 3 + 4 + 5 = से स्कोर जोड			

′यदि आप प्रश्न 1 पर 0 स्कोर करते हैं, तो संभवत: आपको ओएबी नहीं है।

0 = कोई लक्षण नहीं

5 = सबसे गंभीर लक्षण

ItsTimeToTalkAboutOAB.org

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

अतिसक्रिय मूत्राशय मूल्यांकन उपकरण

यह ओएबी के बारे मे
बात करने का समय है

प्रत्येक प्रश्न का सबसे अच्छा उत्तर देने वाली प्रतिक्रिया को सर्कल करें।

जीवन की गुणवत्ता से सम्बंधित प्रश्न यह आपको कितना परेशान करता है:	मैं बिल्कुल परेशान नहीं हूं				मैं बहुत परेशान हूं
1बी. तेजी से पेशाब लगना – कितनी बार आपको अचानक तेजी से पेशाब आता है जिससे आपको डर लगता है कि अगर आप तुरंत बाथरूम नहीं गए तो आप मूत्र रिसाव करेंगे?	0	1	2	3	4	5
2बी. मूत्र असंयतता – तेजी से पेशाब लगने के बाद क्या आप मूत्र रिसाव करते हैं?	0	1	2	3	4	5
3बी. बारम्बारता – बार–बार पेशाब आना	0	1	2	3	4	5
4बी. पेशाब करने के लिए नींद से जागना?	0	1	2	3	4	5
	मैं बिल्कुल परेशान नहीं होता				मैं बहुत परेशान हो जाऊँगा
5बी. कुल मिलाकर संतुष्टि – यदि आपको अपने जीवन का शेष समय अपनी मूत्र समस्या की वर्तमान स्थिति के साथ बिताना पड़े, तो आप कैसा महसूस करेंगे?	0	1	2	3	4	5

6बी. आपके लक्षणों ने आपके जीवन को किस प्रकार से बदल दिया है? आपके लक्षणों (तत्कालिकता, बारम्बारता, मूत्र रिसाव और रात में जागने के लक्षण) ने आपके जीवन को किस प्रकार से बदल दिया है? क्या आपके लक्षण हैं :

(कृपया लागू होने वाले सभी उपायों की जांच करें)

- O आपको रात की एक अच्छी नींद लेने से दूर रखते हैं?
- O आपको अधिक से अधिक घर पर रहने को बाध्य करते हैं?
- O आपको सामाजिक गतिविधियों या मनोरंजन से दूर रखते हैं?
- O आपको कम व्यायाम करने या अपनी शारीरिक गतिविधि को सीमित करने पर बाध्य करते हैं?
- O आपके दोस्तों या प्रियजनों के साथ समस्याओं का कारण बनते हैं?
- O आपको घूमने–फिरने,यात्राएं करने या सार्वजनिक पारगमन का उपयोग करने से रोकते हैं?
- O आपको अपनी जानकारी के विश्रामस्थलों के आसपास ही घूमने–फिरने की योजना बनाने को बाध्य करते हैं?
- O आपके कार्य पर समस्याओं का कारण बनते हैं?
- O आपके लक्षणों ने आपके जीवन को बदल दिया है:

____

____

"परेशान" प्रश्नों (1बी, 2बी, 3बी, 4बी, 5बी और 6बी) को अलग से स्कोर करें।

उन्हें आपस में न जोड़ें।

यहां तक कि अगर आपको हल्के लक्षण हैं, तो भी आप और आपके स्वास्थ्य सेवा प्रदान करने वाले को उपलब्ध उपचार विकल्पों पर चर्चा करनी चाहिए।

अतिसक्रिय मूत्राशय मूल्यांकन उपकरण

मैं अपना परिणाम कैसे स्कोर करूं?

"लक्षण प्रश्न" (1 से 5 तक):

0 (कोई लक्षण नहीं) से 25 (सबसे गंभीर लक्षण) अंक प्राप्त करने के लिए 1, 2, 3, 4, 5 जोड़ें।

"जीवन की गुणवत्ता" प्रश्न (1बी, 2बी, 3बी, 4बी, 5बी, और 6बी) के लिए:

अपने ष्जीवन की गुणवत्ता" स्कोर को एक साथ न जोड़ें। ष्जीवन की गुणवत्ता" प्रत्येक प्रश्न अलग से स्कोर प्रत्येक गया है।

मेरे कुल "लक्षण" स्कोर का क्या अर्थ है:

प्रश्न 1–5 के लिए आपका स्कोर जितना अधिक होगा, आपके ओएबी (ओवरएक्टिव ब्लैडर) लक्षण उतने ही गंभीर होंगे। हालांकि, यदि प्रश्न 1 के लिए आपका स्कोर 0 है, तो आपको ओएबी का प्रमुख लक्षण – अचानक तेजी से पेशाब लगना जिसे आप अनदेखा नहीं कर सकते – नहीं है। ष्लक्षणष प्रश्नों के उत्तर आपको और आपके स्वास्थ्य सेवा प्रदान करने वाले को यह समझने में मदद कर सकते हैं कि आपमें ओएबी के कौन से लक्षण सबसे गंभीर हैं।

मेरे "जीवन की गुणवत्ता" के परिणामों का क्या अर्थ हैं:

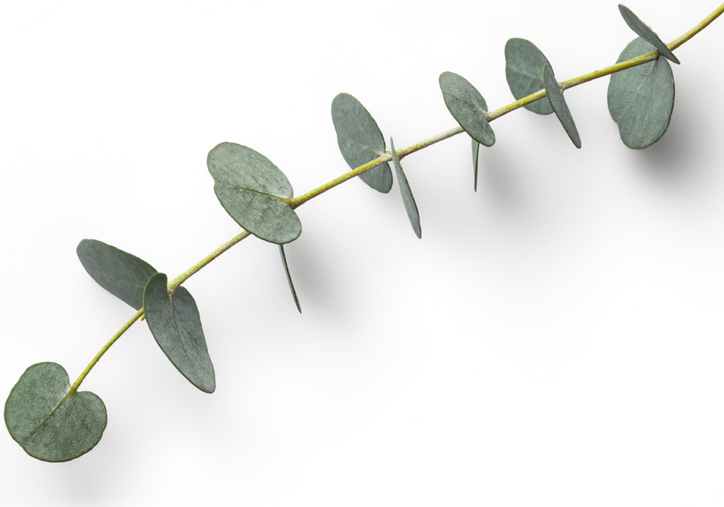
प्रश्न 1बी, 2बी, 3बी, 4बी, 5बी, और 6बी इस मूल्यांकन में मदद करते हैं कि आपके लक्षण आपके जीवन को कैसे प्रभावित करते हैं। यह आपके स्वास्थ्य सेवा प्रदान करने वाले के साथ आपके लक्षणों के बारे में चर्चा शुरू करने में आपकी सहायता करेगा। यह देखकर कि आपके लक्षणों ने आपके जीवन को कितना बदल दिया है, आपके स्वास्थ्य सेवा प्रदान करने वाले को यह तय करने में मदद मिल सकती है कि आपके लिए कौन से उपचार विकल्प सर्वोत्तम हैं। यहां तक कि अगर आपके लक्षण हल्के हैं, तो भी आपको और आपके स्वास्थ्य सेवा प्रदान करने वाले को इस बात पर चर्चा करनी चाहिए कि आपके लिए कौन से उपचार विकल्प उपलब्ध हैं।

यदि मुझमें अन्य लक्षण हैं तो क्या होगा?

कृपया अपने स्वास्थ्य सेवा प्रदान करने वाले को किसी अन्य लक्षण के बारे में बताएं जो आपमें हो सकता है। (उदाहरण के लिए, छींक या व्यायाम करते समय क्या आपको मूत्र का रिसाव होता है? क्या आपको मूत्राशय में दर्द है? क्या आपको पेशाब शुरू करने के लिए जोर लगाना पड़ता है?) इससे आपके स्वास्थ्य सेवा प्रदान करने वाले को यह पता लगाने में मदद मिलेगी कि क्या आपके लक्षण ओएबी के अलावा किसी और चीज के कारण हो सकते है। यह आपको उपचार के विकल्पों की पेशकश करने में उसकी मदद करेगा जो आपके लिए सर्वोत्तम हैं।

मुझे पेशेवर स्वास्थ्य सेवा प्रदान करने वाले कहां मिल सकते हैं?

यदि आपको पेशेवर स्वास्थ्य सेवा प्रदान करने वाले की आवश्यकता है, तो निकट के किसी मूत्र रोग विशेषज्ञ (यूरोलॉजिस्ट) को खोजने के लिए न्तवसवहलभ्मंसजीण्वतहध्ध्यदक ।न्तवसवहपेज पर जाएं । जो मूत्र रोग विशेषज्ञ यह कहते हैं कि वे उन रोगियों का इलाज करते हैं जो मूत्र रिसाव करते हैं या जिन्हें ओएबी है, उन्हें खोजने के लिए ष्मूत्र असंयतताष (पेशाब को रोक नहीं पाना) को ष्विशेष ध्यान क्षेत्रष के रूप में चुनें।



अतिसक्रिय मूत्राशय मूल्यांकन उपकरण

यह ओएबी के बारे मे
बात करने का समय 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।

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।

ओएबी और अन्य मूत्र संबंधी स्थितियों के बारे में मुद्रित सामग्री की प्रतियों के लिए हमारी वेबसाइट **UrologyHealth.org/Order** पर जाएं या 800–828–7866 पर कॉल करें।

"यह समय के बारे में है।"
यह आप के बारे में है

ItsTimeToTalkAboutOAB.org

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

©2018 Urology Care Foundation. All Rights Reserved.
BladderControl-OABAssessmentTool-FS-2018-Hindi