अतिसक्रिय ब्लैडर के बारे में अपने स्वास्थ्य सेवा प्रदान करने वाले से बात करें

यह ओएबी के बारे में बात करने का समय है

क्या आप मूत्र संबंधी समस्याओं से परेशान हैं, लेकिन आप नहीं जानते कि डॉक्टर से क्या बात करनी है? आपको "ओवरएक्टिव ब्लैडर सिंड्रोम" हो सकता है। यदि ऐसा है तो आप अकेले इससे पीड़ित शख्स नहीं हैं। दुनिया में लाखों लोग ऐसे हैं जो सहायता के बिना वर्षों से मूत्र संबंधी समस्याओं से जूझ रहे हैं। आप उनमें से एक मत बनो। बिना देरी किए ओवरएक्टिव ब्लैडर के बारे में जानो और अपने स्वास्थ्य सेवा प्रदान करने वाले से आज ही अप्वाइंटमेंट लो। बात शुरू करो, वहां आपको सहायता मिलेगी।

सुझाव जो आपको शुरुआत करने में करेंगे मदद:

तैयार रहें: अपने स्वास्थ्य सलाहकार के पास जाने से पहले कुछ महत्वपूर्ण जानकारी जुटा लें। इसमें सुझाई गई दवाओं, काउंटर से ली गई दवाओं, लिए गए विटामिन और/या औषधियों की एक सूची बना लें। इसके साथ ही वर्तमान या अतीत में लगी चोट या बीमारियों की सूची बना लें, जो आपको हुई हों। आप **ItsTimeToTalkAboutOAB.org** पर जा सकते हैं और ओवरएक्टिव ब्लैडर एसेसमेंट टूल को पूरा कर सकते हैं। सूची में दी गई जानकारी से बहुत हद तक आपके स्वास्थ्य सेवा प्रदान करने वाले को बीमारी और उसके लक्षणों पर चर्चा करके किसी भी परिणाम तक पहुंचने में मदद मिलेगी।

एक दोस्त को ले जाओ: अप्वाइंटमेंट लेने के लिए अपने साथ किसी रिश्तेदार या दोस्त को चलने के लिए कहें। "अप्वाइंटमेंट लेने वाला साथी" उन सवालों को पूछने में भी आपकी मदद कर सकता है, जिन्हें पूछना आप भूल गए हों। इसके साथ ही आपका दोस्त स्वास्थ्य सलाहकार द्वारा कही गई बातों को याद दिलाने में भी मददगार हो सकता है।

समस्या बताएं: यदि स्वास्थ्य सेवा प्रदान करने वाले आपसे ओएबी लक्षणों के बारे में नहीं पूछता है, तो आप स्वयं उसका ध्यान उस समस्या पर ले जाएं। इस बारे में परामर्श का वक्त खत्म होने की प्रतीक्षा न करें। जितनी जल्दी हो बात शुरू करें, जिससे आपको सवाल पूछने के लिए ज्यादा वक्त मिलेगा। यदि आपकी नर्स से पहले मुलाकात होती है तो तुरंत उसे अपने मूत्र संबंधी लक्षणों के बारे में जानकारी दें, इससे पहले कि आपका डॉक्टर अपने कक्ष में प्रवेश करे।

नोट्स लिखें: नोट्स लिखने के लिए एक पैड और एक पेन ले जाएं या मोबाइल फोन जैसे इलेक्ट्रॉनिक उपकरण का उपयोग करें।

खुलकर बोलें: अपनी समस्या और उसके लक्षणों के बारे में स्वास्थ्य सेवा प्रदान करने वाले को खुलकर बताएं। किसी भी प्रकार की शर्मिंदगी महसूस करने की कोई जरूरत नहीं है। याद रखें कि आपका स्वास्थ्य सलाहकार आपसे आपकी परेशानी जानने के बाद ही किसी परिणाम तक पहुंचता है।

बताएं कि कैसे इन लक्षणों के चलते आपकी जिंदगी बदल गई है: डॉक्टर को न सिर्फ अपने लक्षणों के बारे में बताएं, बल्कि बताएं कि कैसे इससे आपके रोजमर्रा के जीवन पर असर पड़ा है। इस जानकारी से आपको मदद मिल सकती है और आपका स्वास्थ्य सलाहकार यह तय कर सकता है कि कौन–सा उपचार आपके लिए सर्वश्रेष्ठ है। डॉक्टर के पास जाने से पहले खुद से ये सवाल पूछें और स्वास्थ्य सेवा प्रदान करने वाले को अपने जवाब दें:

- क्या मेरे लक्षण मुझे घर से बाहर की गतिविधियों का आनंद लेने से रोक रहे हैं?
- क्या मैं शौचालय से दूर के स्थानों पर जाने से डरता हूं?
- क्या इन लक्षणों की वजह से दोस्तों और परिवार के साथ मेरे संबंध बदल गए हैं?
- क्या अपने लक्षणों की वजह से रात में मैं एक अच्छी नींद नहीं ले पाता हूं?

प्रश्न पूछें: ओएबी के बारे में अधिक जानकारी प्राप्त करना समस्या के समाधान का सबसे अच्छा तरीका है। स्वास्थ्य सेवा प्रदान करने वाले पास जाकर सवाल पूछना सबसे सही रहता है। सलाह के तौर पर नीचे दिए गए प्रश्नों की सूची का उपयोग करें.

अपने स्वास्थ्य सेवा प्रदान करने वाले से पूछे जाने वाले सवाल

- ○ ओवरएक्टिव ब्लैडर (ओएबी) क्या है?
- ○ ओएबी होने के क्या कारण हैं?
- ○ क्या आप ओएबी से बच सकते हैं?
- ○ क्या आप मेरी मदद कर सकते हैं या मुझे किसी विशेषज्ञ को दिखाने की जरूरत है? यदि ऐसा है तो मैं किससे मिलूं?
- ○ मुझे ओएबी है या नहीं, यह पता लगाने के लिए क्या मुझे जांच कराने की जरूरत है?
- ○ अगर ऐसा है तो मुझे हर जांच के बारे में बताएं और आप मुझे क्या सुझाव दे रहे हैं?
- ○ क्या इन परीक्षणों के साथ कोई जोखिम भी है?
- ○ क्या जीवनशैली में किसी प्रकार के बदलाव से इन लक्षणों को कम करने में मदद मिल सकती है?

अतिसक्रिय ब्लैडर के बारे में अपने स्वास्थ्य सेवा प्रदान करने वाले से बात करें

यह ओएबी के बारे में बात करने का समय है

- ○ क्या ऐसा कोई व्यायाम है, जो लक्षणों को कम करने में मेरी मदद कर सके?
- ○ क्या मुझे किसी फिजिकल थेरेपिस्ट को दिखाने की जरूरत है?
- ○ ओएबी के लिए किस प्रकार के उपचार उपलब्ध हैं?
- ○ क्या उपचार के कोई नकारात्मक प्रभाव हैं?
- ○ हर प्रकार के उपचार के क्या फायदे और नुकसान होते हैं?
- ○ आप मेरे लिए क्या उपचार सुझाते हैं और क्यों?
- ○ उपचार के बाद मेरे लक्षणों में कितनी जल्दी सुधार होंगे?
- ○ यदि पहले उपचार से मुझे फायदा नहीं हुआ तो क्या होगा?
- ○ क्या मुझे जीवन भर उपचार की आवश्यकता होगी?
- ○ क्या आप ओएबी का "इलाज" कर सकते हैं?
- ○ ओएबी का इलाज नहीं कराने के क्या जोखिम हो सकते हैं?
- ○ यदि मुझे ओएबी नहीं हुआ तो अन्य समस्या क्या हो सकती है?
- ○ मेरा अगला कदम क्या होना चाहिए...?

बाद में होने वाले उपचार पर बात करें: आखिर में स्वास्थ्य सेवा प्रदान करने वाले से पूछें अब आपको दूसरी बार कब मिलने आना चाहिए। साथ ही

अगली बार साथ में क्या–क्या लेकर आना चाहिए।

यह समय की बात है।

यह आपके बारे में है।

यूरोलॉजी केयर फाउंडेशन के बारे में

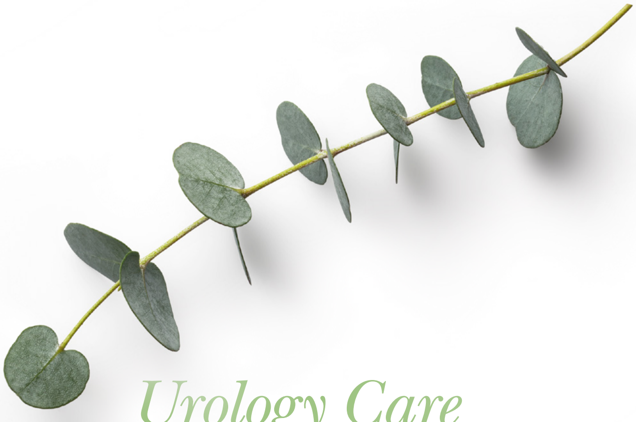
यूरोलॉजी केयर फाउंडेशन दुनिया का प्रमुख यूरोलॉजिकल फाउंडेशन है और अमेरिकी यूरोलॉजिकल एसोसिएशन की आधिकारिक नींव है। हम मूत्र संबंधी स्वास्थ्य के प्रबंधन के लिए सक्रिय रूप से तैयार लोगों और स्वास्थ्य परिवर्तन के लिए तैयार लोगों के लिए जानकारी प्रदान करते हैं। हमारी जानकारी अमेरिकन यूरोलॉजिकल एसोसिएशन संसाधनों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

प्रोस्टेट कैंसर 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।



ItsTimeToTalkAboutOAB.org

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

©2019 Urology Care Foundation. All Rights Reserved.
BladderControl-OABTalk-FS-2019-Hindi