

پیش فعال مٹانہ اپنے نگہداشت صحت فراہم کار کے ساتھ بات کرنا

یہ OAB کے بارے میں
بات کرنے کا وقت ہے

بات کریں کہ آپ کی علامات نے کیسے آپ کی زندگی کو تبدیل کر دیا ہے: اپنے نگہداشت صحت فراہم کار کو نہ صرف یہ بتائیں کہ آپ کو کیا علامات ہیں، بلکہ یہ بھی کہ انہوں نے آپ کی روزمرہ کی زندگی کو کس طرح متاثر کیا ہے۔ یہ معلومات آپ اور آپ کے نگہداشت صحت فراہم کار کو یہ فیصلہ کرنے میں مدد کر سکتی ہیں کہ علاج کے کون سے انتخاب آپ کے لئے بہترین ہیں۔ اپنے دورے سے پہلے، اپنے آپ سے یہ سوالات پوچھیں اور اپنے جوابات اپنے نگہداشت صحت فراہم کار کو بتائیں:

- کیا میری علامات مجھے اپنے گھر سے باہر کی سرگرمیوں سے لطف اندوز ہونے سے روک رہی ہیں؟
- کیا مجھے ہاتھ روم سے بہت دور ہونے کا ڈر رہتا ہے؟
- کیا میری علامات نے دوستوں یا اہل خانہ کے ساتھ میرے تعلقات بدل دیئے ہیں؟
- کیا میری علامات رات کی اچھی نیند لینا مشکل بنا دیتی ہیں؟

سوال پوچھیں۔ OAB کے بارے میں مزید سمجھنا ہی مسئلے پر قابو پانے کا بہترین طریقہ ہے۔ آپ کے نگہداشت صحت فراہم کار سے ملاقات کا وقت سوالات پوچھنے کا صحیح وقت ہے۔ ذیل میں فراہم کردہ سوالات کی فہرست کو بطور رہنما استعمال کریں۔

آپ کے نگہداشت صحت فراہم کار سے پوچھنے کے سوالات:

- پیش فعال مٹانہ (OAB) کیا ہے؟
- OAB کی کیا وجوہات ہے؟
- کیا آپ OAB کی روک تھام کر سکتے ہیں؟
- کیا آپ میری مدد کر سکتے ہیں یا کیا مجھے کسی اسپیشلسٹ سے ملنے کی ضرورت ہے؟ اگر ہے، تو میں اپنے لئے درست کو کیسے تلاش کر سکتا ہوں؟
- کیا مجھے یہ معلوم کرنے کے لئے ٹیسٹس کرانے کی ضرورت ہوگی کہ کیا مجھے OAB ہے؟
- اگر ہے، تو کیا آپ ہر ایک ٹیسٹ کی وضاحت کریں گے، اور آپ ان کی سفارش کیوں کر رہے ہیں؟
- کیا ان ٹیسٹس کرانے سے کوئی خطرہ ہے؟
- کیا طرز حیات میں کوئی تبدیلیاں ہیں جو میرے اپنانے سے میری علامات میں مدد کر سکتی ہوں؟
- کیا اپنی علامات میں مدد کے لئے میں کوئی ورزشیں کر سکتا ہوں؟

کیا آپ کو پیشاب سے متعلقہ مسائل کا سامنا ہے، لیکن نہیں جانتے کہ اپنے نگہداشت صحت فراہم کار کو کیا بتائیں؟ آپ کو پیش فعال مٹانہ کا عارضہ ہو سکتا ہے۔ اگر ایسا ہے، تو یہ آپ اکیلے کو نہیں ہے! لاکھوں افراد مدد طلب کیے بغیر کئی سالوں تک پیشاب کے مسائل میں مبتلا رہتے ہیں۔ ان میں سے ایک نہ بنیں؛ انتظار مت کریں۔ پیش فعال مٹانہ (OAB) کے بارے میں مزید جانیں، اور آج ہی اپنے نگہداشت صحت فراہم کار سے ملاقات طے کریں۔ پھر بات شروع کریں! آپ کے لئے مدد موجود ہے!

آپ کے شروع کرنے میں مدد کے لئے نکات:

تیار رہیں: اپنے نگہداشت صحت فراہم کار سے ملاقات کرنے سے پہلے، کچھ اہم معلومات اکٹھی کریں۔ نسخہ جاتی ادویات، بغیر نسخہ کی ادویات، وٹامنز اور جڑی بوٹیاں جو آپ لیتے ہیں ان کی ایک فہرست ساتھ لائیں۔ آپ کے ماضی اور حالیہ امراض یا چوٹوں کی ایک فہرست بنائیں۔ آپ ItsTimeToTalkAboutOAB.org پر بھی جا سکتے ہیں اور پیش فعال مٹانہ تشخیص کا ٹول مکمل کر سکتے ہیں۔ اپنے نگہداشت صحت فراہم کار کے ساتھ اپنی علامات پر گفتگو کرنے میں مدد کے لئے نتائج کو اپنے ساتھ دورے پر لائیں۔

کسی دوست کو ساتھ لائیں: کسی رشتہ دار یا دوست کو اپنے ساتھ ملاقات کے لئے جانے کا کہیں۔ "ملاقات کا ساتھی" آپ کی ان چیزوں کی یاد دلانے میں مدد کر سکتا ہے جو آپ پوچھنا بھول سکتے ہیں، اور دوسرا فرد ساتھ ہونے سے آپ کو یاد رکھنے میں مدد ملے گی کہ آپ کے نگہداشت صحت فراہم کار نے کیا کہا تھا۔

عنوان پیش کریں: اگر آپ کا نگہداشت صحت فراہم کار آپ کی OAB علامات کے بارے میں نہیں پوچھتا ہے، تو خود ہی موضوع سامنے لائیں۔ اپنا دورہ اختتام پذیر ہونے تک انتظار مت کریں۔ اس بارے میں جلد ہی بات کرنا شروع کریں تاکہ سوالوں کے لئے کافی وقت ہوگا۔ اگر آپ پہلے نرس سے ملتے ہیں، تو اپنے ڈاکٹر کے معائنہ کمرے میں داخل ہونے سے پہلے ہی اپنی پیشاب کی علامات کے بارے میں بات کریں۔

نوٹس لیں: نوٹس لینے کے لئے کاغذی پیڈ اور قلم ساتھ لائیں یا موبائل فون جیسے الیکٹرانک آلے کا استعمال کریں۔

کھل کر بات کریں: اپنے نگہداشت صحت فراہم کار کو اپنی علامات کے بارے میں بتائیں۔ شرمندگی محسوس کرنے کی ضرورت نہیں ہے۔ یاد رکھیں، آپ کا نگہداشت صحت فراہم کار ہر طرح کے مسائل کے بارے میں سننے کے عادی ہوتا ہے۔

یہ OAB کے بارے میں
بات کرنے کا وقت ہے

پیش فعال مٹانہ اپنے نگہداشت صحت فراہم کار کے ساتھ بات کرنا

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 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۔

مزید جاننے کے لئے، یورالوجی کیئر فاؤنڈیشن کی ویب سائٹ کا دورہ کریں، UrologyHealth.org/UrologicConditions یا ایک ڈاکٹر تلاش کرنے کیلئے UrologyHealth.org/FindAUrologist پر جائیں۔

اعلان لاتعلقی:

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 چاہئے۔ 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۔

OAB اور پیشاب سے متعلق دیگر عوارض کے بارے میں طباعت شدہ مواد کی نقول کیلئے، UrologyHealth.org/Order ملاحظہ کریں یا 1-800-828-7866 پر کال کریں۔

- کیا مجھے کسی فزیکل تھراپسٹ سے ملنے کی ضرورت ہے؟
- OAB کے لئے کس اقسام کے علاج دستیاب ہیں؟
- کیا علاج سے کوئی مضر اثرات ہیں؟
- علاج کی قسم کے کیا فوائد و نقصانات ہیں؟
- آپ میرے لئے کون سے علاج تجویز کرتے ہیں اور کیوں؟
- علاج کے بعد میری علامات کتنی جلد بہتر ہو جائیں گی؟
- اگر پہلا علاج مدد نہ کرے تو کیا ہوگا؟
- کیا مجھے باقی کی زندگی علاج کی ضرورت ہوگی؟
- کیا آپ OAB کا "علاج" کر سکتے ہیں؟
- OAB کا علاج نہ کرانے کے کیا خطرات ہیں؟
- اگر مجھے OAB نہیں ہے، تو کیا کوئی دوسرا مسئلہ میری علامات کا وجہ بن رہا ہے، اور کیوں؟
- میرا اگلا اقدام کیا ہے؟

قالو اپ کیئر کے بارے میں بات کریں: آخر، اپنے نگہداشت صحت فراہم کار سے پوچھیں کہ آپ کو اگلی ملاقات کب کرنی چاہئے۔ نیز، یہ بھی پوچھیں کہ آپ کو اس دورے میں اپنے ساتھ کیا لانا چاہئے۔

یہ وقت کے بارے میں ہے۔ یہ آپ کے بارے میں ہے

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

ItsTimeToTalkAboutOAB.org