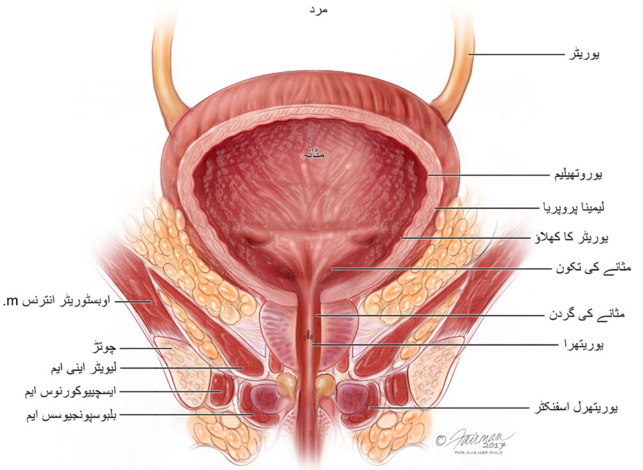
مردوں میں تناؤ کے سبب پیشاب کا ضعف ضبط کا علاج کرنا

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

تناؤ کے سبب پیشاب کا ضعف ضبط (SUI) کیا ہے؟

تناؤ کے سبب پیشاب کا ضعف ضبط، یا (SUI) اس وقت ہوتا ہے جب پیشاب بلاارادہ خارج ہو جاتا ہے۔ یہ مثانہ اور یوریتھرا پر اچانک دباؤ کی وجہ سے ہوتا ہے۔ اس دباؤ سے اسفنکٹر عضلات مختصر سے کھل جاتے ہیں جو اتفاقی طور پر پیشاب خارج ہونے کی اجازت دیتے ہیں۔ ہلکے SUI کے ساتھ، دباؤ اچانک زور آور سرگرمیوں، جیسے ورزش، چھینک آنا، ہنسنا یا کھانسنے سے بھی پڑ سکتا ہے۔ زیادہ شدید SUI، اس وقت ہے حب کم زور آور سرگرمیوں جیسے کھڑے ہونا، چلنا پھرنا یا جھکنے کے دوران آپ کا پیشاب خارج ہو جاتا ہے۔ پیشاب خارج ہونے کے اس جیسے "حادثات" میں پیشاب کے چند قطرے شامل ہو سکتے ہیں یا اتنی مقدار میں کہ جو آپ کے کپڑوں میں خشک ہوسکے۔

مردانہ مثانے کے عضلات



ضعف ضبط کی اقسام

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

- **تناؤ کے سبب پیشاب کا ضعف ضبط (SUI):**

  پیشاب کی ایک معمولی سے درمیانی مقدار بے قابو ہو کر خارج ہو جاتی ہے۔ یہ اس وقت ہوتا ہے جب آپ کھانستے، چھینکتے یا ہنستے ہیں۔

- **فوری ضرورت پیشاب کا ضعف ضبط (UUI) یا پیش فعال مثانہ(OAB):**

  پیشاب کرنے کی اچانک، ناقابل ضبط ضرورت۔ خودبخود اخراج درمیانہ سے زیادہ ہو سکتا ہے۔

SUI کے کیا اسباب ہیں؟

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

- کمر کے نچلے حصے میں اعصابی چوٹیں
- پیلوک یا پروسٹیٹ سرجری
- تمباکو نوشی (جو دائمی کھانسی کا باعث بنتی ہے)
- دائمی کھانسی
- بھاری جسامت ہونا

SUI کی کیا علامات ہیں؟

SUI کی بڑی علامت یہ ہے کہ آپ کے پیٹ پر زور ڈالنے والی کوئی سرگرمی کرنے کے دوران پیشاب خارج ہو جاتا ہے۔ ان "واقعات" میں کپڑوں میں ہی جذب ہونے کے لئے کافی چند قطرے خارج ہو سکتے ہیں۔ ہلکے SUI کے ساتھ، دباؤ ورزش، چھینکنے، ہنسنے یا کھانسے سے آتا ہے۔ اگر آپ کا SUI زیادہ شدید ہو، تو آپ کو کھڑے ہونے، چلنے پھرنے یا جھکنے کے ساتھ اخراج ہو سکتا ہے۔

نیشنل ہیڈکواٹرز: 1000 Corporate Boulevard, Linthicum, MD 21090

فون: 410-689-3990 • فیکس: 410-689-3878 • 1-800-828-7866 • info@UrologyCareFoundation.org • www.UrologyHealth.org

UrologyCareFoundation @UrologyCareFdn @UrologyCareFdn UrologyCareFoun

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

مردوں میں تناؤ کے سبب پیشاب کا ضعف ضبط کا علاج کرنا

SUI کا علاج کیسے کیا جاتا ہے؟

طرز حیات میں تبدیلیاں اور مصنوعات: آپ کی روزمرہ کی زندگی میں چند تبدیلیاں لانے سے SUI کی علامات میں مدد مل سکتی ہے۔ آپ اپنا وزن کم کر سکتے ہیں، سگریٹ نوشی بند کرسکتے ہیں (کم کھانسنے میں مدد کیلئے) اور اچھی مجموعی صحت برقرار رکھ سکتے ہیں۔ ورزشیں، باتھ روم جانے کا وقت متعین کرنے کے لئے مثانے کی ٹریننگ، اور SUI مصنوعات بھی مدد کر سکتی ہیں۔

- پیلوک فلور کے عضلات کی ورزشیں (کیجلز): روزانہ کی کیجلز آپ کے پیلوک فلور کو مضبوط بنانے کے لئے ثابت شدہ ہیں۔ اس سے مثانے اور دوسرے اعضاء کے سہارا میں مدد ملتی ہے۔ کیجلز کو صحیح طریقے سے اور اکثر کرنا ضروری ہے۔
- جاذب مصنوعات: اگر اخراج آپ کی زندگی میں کوئی بڑا مسئلہ نہیں ہے تو فوری طور پر لگانے، یا طویل مدتی اختیار کے طور پر، جاذب پیڈ دستیاب ہیں۔ وہ کئی شکلوں اور صورتوں میں آتے ہیں۔ وہ پیڈز، یا کھینچ کر پہننے والے بھی ہو سکتے ہیں۔
- مردوں کے لئے طبی آلات: اخراج روکنے کے لئے مردوں کو 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 جاتے ہیں۔

ادویات: اس وقت SUI کے علاج کے لئے امریکہ میں کوئی دوا منظور نہیں کی گئی ہے۔ اگر آپ کو مخلوط ضعف ضبط ہے، تو آپ کا نگہداشت صحت فراہم کار آپ کو OAB ادویات یا علاج کرانے کا کہہ سکتا ہے۔ وہ SUI کا نہیں، صرف OAB علامات کا علاج کرتے ہیں۔

سرجیکل علاج: اگر سرجری کی ضرورت ہوتی ہے، تو کئی اختیارات موجود ہیں۔ آپ فیصلہ کرنے سے پہلے خطرات اور فوائد کو جانیں، اور جس کی سرجری کے دوران اور بعد توقع کی جائے۔ SUI سرجری میں تجربے کے حامل یورالوجسٹ کے ساتھ کام کرنے کا ارادہ کریں۔

- سلنگ: ہلکے SUI کے مردوں کا علاج کرنے کے لئے سلنگ کو استعمال کیا جا سکتا ہے۔ یہ یوریتھرا اور اسفنکٹر عضلات کو اٹھائے رکھنے یا سہارا دینے کے لئے جھولن کے طور پر کام کرتا ہے۔ مردوں کے لئے سلنگز زیادہ تر سرجیکل میش سے بنی ہوتی ہیں۔ آپ کا ڈاکٹر سلنگ لگانے کے لئے مقعد اور سکروٹم کے بیچ کٹ لگائے گا۔ سلنگ کی یہ قسم ان مردوں کے لئے اتنی مددگار نہیں ہے جنہوں نے پروسٹیٹ یا یوریتھرا پر تابکاری کرائی ہے، یا جن مردوں کو شدید ضعف ضبط ہے۔
- مصنوعی اسفنکٹر: ایک مصنوعی اسفنکٹر ایک بہترین طریقہ ہے جس سے مرد اپنے SUI کا علاج کر سکتا ہے۔ یہ سرجری آپ کے جسم میں تین حصوں والا ایک آلہ لگاتی 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 کے 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 کو روکنے کے لئے یوریتھرا کو بند کر دیتا ہے۔

علاج کے بعد کیا ہوتا ہے؟

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۔ پیلوک کے عضلات کی طاقت کو برقرار رکھنے کے لئے روزانہ کی کیجل ورزشیں کرتے رہیں۔ تاہم، اگر آپ کو پھر بھی SUI کے مسائل کا سامنا ہو، تو علاج کے دیگر اختیارات کے بارے میں اپنے نگہداشت صحت فراہم کار سے بات کریں۔

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 ملاحظ فرمائیں، **UrologyHealth.org/UrologicConditions** یا اپنے قریب 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 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۔

دیگر طباعت شدہ مواد اور دیگر یورالوجک عوارض کی نقول کے لئے، **UrologyHealth.org/Order** ملاحظہ کریں۔

نیشنل ہیڈکواٹرز: 1000 Corporate Boulevard, Linthicum, MD 21090
فون: 410-689-3990 • فیکس: 410-689-3878 • 1-800-828-7866 • info@UrologyCareFoundation.org • www.UrologyHealth.org
UrologyCareFoundation @UrologyCareFdn @UrologyCareFdn UrologyCareFoun

BladderControl-SUITreatMen-FS-2017-Urdu