

پیش فعال مٹانہ

کثرت سے پوچھے جانے والے سوالات

یہ OAB کے بارے میں بات کرنے کا وقت ہے



اگر آپ OAB کے ساتھ رہتے ہیں، تو آپ سے یہ بھی ہو سکتا ہے:

- پیشاب خارج ہو جانا (ضعف ضبط): بعض اوقات OAB والے افراد کو بھی "فوری ضرورت ضعف ضبط" ہوتا ہے۔ اس کا مطلب ہے کہ جب آپ کو جانے کی فوری ضرورت محسوس ہوتی ہے تو پیشاب خارج ہو جاتا ہے۔ یہ "تناؤ کے سبب پیشاب کا ضعف ضبط" یا "SUI" جیسا نہیں ہے۔ SUI کے حامل لوگ چھینکنے، ہنسنے یا دوسری جسمانی سرگرمیاں کرنے کے دوران پیشاب خارج کر دیتے ہیں۔ (آپ SUI کے بارے میں UrologyHealth.org/SUI پر مزید معلومات حاصل کر سکتے ہیں۔)
- بار بار پیشاب کرنا: آپ کو دن میں کئی بار ہاتھ روم جانے کی ضرورت پیش آ سکتی ہے۔ ایک فرد کی بار بار پیشاب کرنے کی تعداد دوسرے فرد سے مختلف ہوتی ہے۔ لیکن بہت سے ماہرین متفق ہیں کہ 24 گھنٹوں میں آٹھ مرتبہ سے زیادہ ہاتھ روم جانے کو "بار بار پیشاب کرنا" کہا جاتا ہے۔
- پیشاب کرنے کے لئے رات کو جاگنا: رات کو ایک سے زیادہ بار ہاتھ روم جانے کے لئے نیند سے اٹھنا OAB کی ایک اور علامت ہے۔

OAB کی کیا وجوہات ہے؟

OAB اس وقت ہو سکتا ہے جب آپ کے مٹانے اور دماغ کے مابین اعصابی سگنل آپ کے مٹانے کو بھرا ہوا نہ ہونے کے باوجود بھی خالی کرنے کا کہتے ہیں۔ آپ کے مٹانے میں عضلات بہت زیادہ فعال ہونے کی وجہ سے بھی OAB ہو سکتا ہے۔ دونوں طرح سے، آپ کے مٹانے کے عضلات پیشاب خارج کرنے کے لئے اس وقت سے پہلے "سکڑ" جاتے ہیں جب انہیں سکڑنا چاہیے۔ یہ سکڑاؤ پیشاب کرنے کی فوری، شدید خواہش پیدا کرتے ہیں۔

OAB میری صحت اور میری زندگی کو کیسے متاثر کر سکتا ہے؟

OAB کی علامات ہاتھ روم کے بہت سارے دورے کے بغیر آپ کا دن گزارنا مشکل بنا دیتی ہیں۔ آپ اپنی سرگرمیاں تک منسوخ کر سکتے ہیں کیونکہ کہ آپ کو ریست روم سے بہت دور ہونے کا خوف ہوتا ہے۔

OAB آپ کے کام، سماجی زندگی، ورزش اور نیند کی راہ میں حائل ہو سکتا ہے۔ آپ کی علامات آپ کو شرمندگی احساس دے سکتی اور عوام میں گیلے ہونے سے خوفزدہ کر سکتی ہیں۔ آپ رات کو جاگنے سے تھک سکتے ہیں یا سماجی سرگرمیوں کو محدود کرنے سے تنہا محسوس کر سکتے ہیں۔

پیش فعال مٹانہ (OAB) کیا ہے؟

پیش فعال مٹانہ (OAB) مرض نہیں ہے۔ یہ پیشاب کی علامتوں کے گروپ کا نام ہے۔ OAB کی سب سے عام علامت پیشاب کرنے کی فوری ضرورت ہے جس پر آپ ضبط نہیں کر سکتے ہیں۔ جب کچھ لوگوں کو جب یہ حاجت محسوس ہوتی ہے تو ان کا غیر ارادی طور پر اخراج ہو جاتا ہے۔ دن اور رات کے اوقات میں کئی بار پیشاب کرنا بھی OAB کی ایک اور علامت ہے۔

OAB کتنا عام ہے؟

OAB عام ہے۔ اس سے لاکھوں امریکی متاثر ہوتے ہیں۔ امریکہ میں زیادہ سے زیادہ 30 فیصد مرد اور 40 فیصد خواتین OAB کی علامات کے ساتھ رہتی ہیں۔

OAB کا خطرہ کس کو ہے؟

جیسے جیسے آپ کی عمر بڑھتی ہے، آپ کو OAB کا بہت زیادہ خطرہ ہو جاتا ہے۔ لیکن اس بات سے قطع نظر کہ آپ کی عمر کتنی ہے، ایسے علاج موجود ہیں جو مدد کر سکتے ہیں۔

مرد اور خواتین دونوں کو ہی OAB کا خطرہ ہوتا ہے۔ خواتین جو سن یاس ("زندگی کی تبدیلی") سے گزر چکی ہیں کو عام کی نسبت زیادہ خطرہ ہوتا ہے۔ جن مردوں کو پروسٹیٹ کے مسائل کا بھی سامنا رہا ہو انہیں بھی OAB کا زیادہ خطرہ ہوتا ہے۔ دماغ یا اعصابی نظام کو متاثر کرنے والے امراض، جیسے فالج اور مٹھی پل سکلیروسیس (MS) میں مبتلا افراد، OAB کے زیادہ خطرہ پر ہیں۔

غذا اور مشروبات جو آپ کے مٹانے کے لئے تکلیف کا باعث بنتے ہیں (جیسے کیفین، شراب اور بہت ہی مسالے دار کھانوں) سے OAB علامات زیادہ بگڑ سکتی ہیں۔

OAB کی بڑی علامت کیا ہے۔

OAB کی بڑی علامت پیشاب کرنے کی فوری، اتنی شدید حاجت ہے جس پر آپ ضبط نہیں کر سکتے ہیں۔ اس "جانا ہے" کا احساس آپ کو خوفزدہ کرتا ہے کہ اگر آپ ابھی ہاتھ روم تک نہ پہنچ سکے تو آپ کا پیشاب خارج ہو جائے گا۔ یہ حاجت آپ کے مٹانے سے پیشاب خارج ہو جانے کا سبب بن سکتی یا نہیں بھی بن سکتی ہے۔

اگر یہ علاج معاون ثابت نہیں ہوتے ہیں، تو آپ کی نگہداشت صحت کا پیشہ ورانہ فرد کو آپ کو کسی اسپیشلسٹ، جیسے یورالوجسٹ کے پاس بھیجنا چاہئے، جو دوسرے ٹیسٹس اور علاج کے لئے، ضعف ضبط میں خصوصی مہارت رکھتا ہو۔

اگر مجھے لگتا ہے کہ مجھے OAB ہے تو مجھے کیا کرنا چاہئے؟

اپنی نگہداشت صحت کے پیشہ ورانہ فرد سے بات کریں۔ بعض اوقات OAB کی علامات پیشاب کا راستہ کا انفیکشن (UTI)، کسی بیماری، اعصاب کو چوٹ یا دواؤں کے ضمنی اثرات کا نتیجہ ہوسکتی ہیں۔ لہذا یہ جاننے کے لئے ک کیا آپ کو ان میں سے کوئی مسئلہ ہے، آپ کا نگہداشت صحت کے پیشہ ورانہ فرد کے پاس جانا اہم ہے۔

اگر آپ کو OAB ہے، تو مدد کے لئے علاج موجود ہیں۔ ایک ساتھ مل کر، آپ اور آپ کی نگہداشت صحت کا پیشہ ورانہ فرد انتخاب کرسکتے ہیں کہ آپ کے لئے کیا بہترین ہے۔

میں مدد کہاں سے تلاش کر سکتا ہوں؟

OAB پر مزید حقائق حاصل کرنے کے لئے، برائے مہربانی ItsTimeToTalkAboutOAB.org ملاحظہ کریں۔ اس سائٹ پر طباعت شدہ مواد ہے جس کا آپ آرڈر دے سکتے ہیں اور آپ "کیا آپ کو لگتا ہے کہ آپ کو OAB ہے؟" سوالنامہ لے سکتے ہیں۔ یہاں، آپ کو "مٹانے کی ڈائری" بھی مل جائے گی جو آپ اپنی علامات کا سراغ رکھنے کے لئے پرنٹ کرسکتے اور استعمال کرسکتے ہیں۔ آپ اپنے قریب ایک اسپیشلسٹ تلاش کرنے کے لئے ایک یورالوجسٹ تلاش کریں آلہ استعمال کر سکتے ہیں۔

مزید معلومات کے لئے، رابطہ کریں:

Urology Care Foundation™
1000 Corporate Blvd.
Linthicum, Maryland 21090
1-800-828-7866
UrologyHealth.org

OAB، ضعف ضبط اور دیگر یورالوجک حالتوں کے بارے میں اس اور دیگر مواد کی مزید نقول کیلئے، UrologyHealth.org/Order ملاحظہ کریں۔

اگر آپ کا پیشاب خارج ہو جاتا ہے تو اس سے جلد کے مسائل یا انفیکشن بھی ہو سکتا ہے۔

لیکن آپ نے OAB علامات کو اپنی زندگی پر حاوی نہیں ہونے دینا ہے۔ مدد کے لئے علاج موجود ہیں۔ اگر آپ کو لگتا ہے کہ آپ کو OAB ہے، تو برائے مہربانی اپنے نگہداشت صحت کے پیشہ ورانہ فرد سے ملاقات کریں۔

میری نگہداشت صحت کا پیشہ ورانہ فرد OAB کی تشخیص کیسے کرے گا؟

آپ کے دورے کے دوران، آپ کی نگہداشت صحت کا پیشہ ورانہ فرد کر سکتا ہے:

- آپ کے ماضی اور حالیہ صحت کے مسائل کے بارے میں حقائق اکٹھے کرنا، علامات جو آپ کو ہیں اور کہ یہ آپ کو کتنا عرصہ سے ہیں، آپ کون سی دوائیں لیتے ہیں، اور دن میں آپ کتنا مائع پیتے ہیں۔
- کچھ ایسا تلاش کرنے کے لئے جسمانی معائنہ کرنا جو ہوسکتا ہے آپ کی علامت کا سبب ہو، جسمانی معائنہ میں آپ کا پیٹ، نیز آپ کے پیلووس میں اعضاء اور خواتین میں آپ کا مقعد، یا مردوں میں پروسٹیٹ اور مقعد کا معائنہ شامل ہو سکتا ہے۔
- انفیکشن یا خون کی جانچ کرنے کے لئے آپ کے پیشاب کا نمونہ لینا۔
- آپ کی روزانہ کی علامات کے بارے میں مزید جاننے کے لئے "مٹانے کی ڈائری" رکھنے کا کہنا۔
- ضرورت پڑنے پر دیگر ٹیسٹس، جیسے پیشاب کلچر یا الٹراساؤنڈ کرنا۔

کیا OAB کے علاج موجود ہیں؟

ہاں۔ ایسے علاج موجود ہیں جو OAB کو منظم کرنے میں آپ کی مدد کر سکتے ہیں۔ آپ کی نگہداشت صحت کا پیشہ ورانہ فرد ایک وقت میں ایک اکیلا علاج، یا کئی کو آزما سکتا ہے۔ علاج کے انتخاب میں شامل ہیں:

- طرز حیات میں تبدیلیاں: آپ جو کچھ کھاتے پیتے ہیں اسے تبدیل کرنے کی کوشش کرسکتے ہیں اگر کیفین، الکحل، اور مسالے دار غذائیں آپ کی علامات کو کم کریں گی؛ آپ کے ہاتھ روم جانے کی ایک روزانہ کی "مٹانے کی ڈائری" رکھنا؛ دن کے دوران مقررہ اوقات میں ہاتھ روم جانا؛ اور جب آپ کے مٹانے کے عضلات سکڑتے ہیں تو انہیں پرسکون کرنے میں مدد کے لئے "فوری حرکت" ورزشیں کرنا۔
- نسخہ جاتی ادویات: آپ کی نگہداشت صحت کا پیشہ ورانہ فرد ایسی ادویات لکھ سکتا ہے جو مٹانے کے عضلات کو غلط وقت پر سکڑنے سے روکنے کے لئے پرسکون کرتی ہیں۔