جنسی صحت

ٹیسٹوسٹیرون تھراپی:
مریضوں کے لئے رہنما کتابچہ

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

مندرجات کا جدول

ٹیسٹوسٹیرون تھراپی مریضوں کی تعلیم پینل 2
تعارف 2
حقائق سے روشناس ہوں 3
ٹیسٹوسٹیرون کیا ہے؟ 3
کم ٹیسٹوسٹیرون کی کیا علامات ہیں؟ 3
دیگر علامات 3
کم ٹیسٹوسٹیرون کی کیا وجہ ہے؟ 3
تشخیص کرائیں 4
میرا ڈاکٹر ٹیسٹوسٹیرون کی کمی کی تشخیص کیسے کرتا ہے؟ 4
علاج کرائیں 4
کیا مجھے ٹیسٹوسٹیرون تھراپی کی ضرورت ہے؟ 4
میرا ڈاکٹر میرے ٹیسٹوسٹیرون کی کمی کا علاج کیسے کرے گا؟ . . . 4
علاج کے بعد 5
میں علاج کے بعد کیا توقع کر سکتا ہوں؟ 5
اپنے ڈاکٹر سے پوچھنے کے سوالات 5
فرہنگ 5
یورالوجی کیئر فاؤنڈیشن کے بارے میں . . . . [عقبی جانب]

ٹیسٹوسٹیرون تھراپی مریضوں کی تعلیم پینل

چیئرپرسن

اجے کے نانگیا، ایم بی بی ایس، ایف اے سی ایس

یونیورسٹی آف کنساس ہیلتھ سسٹم

کینساس سٹی، کے ایس

پینل کے اراکین

گریگوری اے بروڈیرک، ایم ڈی

میو کلینک کالج آف میڈیسن اینڈ سائنس

جیکسن ویلی، ایف ایل

ٹوبیاس ایس کوہلر، ایم ڈی، ایم پی ایچ، ایف اے سی ایس

مایو کلینک

روچسٹر، ایم این

رونالڈ ڈبلیو لیوس، ایم ڈی

آگسٹا یونیورسٹی میں جارجیا کا میڈیکل کالج

اگسٹا، جی اے

تعارف

پچھلے 5 سالوں میں، بہت سارے مرد ٹیسٹوسٹیرون تھراپی حاصل کر رہے ہیں۔ 2009 اور 2013 کے درمیان، دس لاکھ مردوں نے ٹیسٹوسٹیرون کے نسخے بھرائے۔ زیادہ تر مرد جو ٹیسٹوسٹیرون لیتے ہیں ان کی عمر 40 سے 64 سال ہے۔

ٹیسٹوسٹیرون تھراپی کرانا ایک زبردست منصوبے جیسا محسوس ہو سکتا ہے۔ لیکن کیا یہ آپ کے لئے صحیح علاج ہے؟ اس رہنما کتابچہ میں ہمارے پاس کچھ ممکنہ جوابات ہیں۔ اسے پڑھیں اور پھر اپنے ڈاکٹر سے بات کریں کہ آپ کے ساتھ کیا ہو رہا ہے۔ ایک ساتھ، آپ اگلے مرحلے سے متعلق فیصلہ کر سکتے ہیں۔

حقائق سے روشناس ہوں

ٹیسٹوسٹیرون کیا ہے؟

ٹیسٹوسٹیرون مردانہ جنسی ہارمون ہے۔ یہ خصیوں میں بنایا جاتا ہے۔ جسمانی اور ذہنی صحت کے لئے ہارمونز اہم ہیں۔ ٹیسٹوسٹیرون ذیل کے لئے ضروری ہے:

- نارمل مردانہ جنسی پیش رفت اور افعال
- لڑکوں کے چہرے کے بال اور آواز کا تبدیل ہونا
- پٹھوں کی طاقت
- مردوں کے سپرم بنانے کے لئے
- مردانہ جنسی تحریک کیلئے

کم ٹیسٹوسٹیرون کی کیا علامات ہیں؟

علامات جن کا جن کا زیادہ ہونے یا **ٹیسٹوسٹیرون کی کمی (TD)** سے براہ راست منسلک ہونے کا امکان ہے، یہ ہیں:

- کم تر جنسی تحریک
- جسم کے بالوں کا گرنا
- داڑھی کا کم بڑھنا
- **پٹھوں پر گوشت نہ چڑھنا** یا کم ہونا
- ہر وقت بہت تھکاوٹ محسوس کرنا (تھکاوٹ)
- **موٹاپا** (زیادہ وزن ہونا)

دیگر علامات

کچھ علامات جو TD سے منسلک ہو سکتی ہیں یا نہیں ہو سکتی ہیں۔

- کم توانائی، برداشت اور جسمانی طاقت
- ناقص یاداشت
- کہنے کیلئے الفاظ تلاش کرنے میں دشواری
- ناقص توجہ
- افسردگی کی علامات
- کام پر اچھا نہ کرنا
- نقص ایستادگی

کم ٹیسٹوسٹیرون کی کیا وجہ ہے؟

بعض اوقات ٹیسٹوسٹیرون میں خون کی سطح کم ہوتی ہے۔ اسے ٹیسٹوسٹیرون کی کمی یا TD کہا جاتا ہے۔ ہر 100 میں سے 2 مردوں کو TD ہو سکتا ہے۔ عام طور پر، عمر کے ساتھ ساتھ ٹیسٹوسٹیرون کی سطح کم ہو جاتی ہے۔ نوجوان مردوں میں، TD ہر 100 مردوں میں 1 میں ہوتا ہے، یہ مردوں کی عمر کے ساتھ زیادہ عام ہوتا جاتا ہے۔ مندرجہ بالا بیان کردہ علامات میں سے کسی بھی کے ساتھ، کم ٹیسٹوسٹیرون خون کا لیول ہے جو کہ 300 ng/dl سے کم کا ہے۔

بنیادی طور پر، اگر آپ کے خصیے عمول سے کم ٹیسٹوسٹیرون بناتے ہیں، تو آپ کے ٹیسٹوسٹیرون کا لیول گر جائے گا۔ آپ کی TD سے منسلک کیا جا سکتا ہے:

- عمر رسیدگی
- موٹاپا (زیادہ وزن)
- حادثے سے خصیوں کو نقصان پہنچنا
- خصیوں کو نکلوا دینا (کینسر یا دیگر وجوہات کے سبب
- کیموتھراپی یا تابکاری
- افیون یا اینٹی ڈپریسنٹ کا استعمال
- طبی عوارض جو آپ کی پیدائش سے ہیں
- ذیابیطس
- انفیکشن
- **پچویٹری غدود** کی بیماری جو کم ہارمون کی پیداوار کا سبب بنتی ہے
- آٹوامیون کا مرض (جب آپ کا جسم اپنے ہی خلیوں پر حملہ کر دیتا ہے)

تشخیص کرائیں

میرا ڈاکٹر ٹیسٹوسٹیرون کی کمی (TD) کی تشخِص کیسے کرتا ہے؟

TD کے لئے سب سے اہم ٹیسٹ آپ کا کل خون کا ٹیسٹوسٹیرون کا لیول ہے۔

اگر آپ پریشان ہیں، تو آپ کو اپنی علامات کے بارے میں بات کرنے کے لئے اپنے ڈاکٹر سے ملاقات کرنی چاہئے اور معلوم کرنا چاہئے کہ آیا آپ کو TD لاحق ہے۔ آپ کے جسمانی معائنے کے دوران، آپ کا ڈاکٹر درج ذیل کی جانچ کرے گا:

- ٹیسٹوسٹیرون کے لیول، دیگر ہارمون لیول، اور خون کے سرخ خلیوں کے لیول کے لئے خون کے ٹیسٹ (نتائج کی تصدیق کے لئے خون کے ٹیسٹ ایک سے زیادہ بار کیے جا سکتے ہیں)
- آپ کی مکمل طبی تاریخ، بشمول امراض اور دوائیں
- **BMI** یا موٹاپے کے لئے کمر کا گھیراؤ
- **میٹابولک سینڈروم** (ہائی بلڈ پریشر، ہائی بلڈ شوگر، کمر کے ارد گرد بہت زیادہ جسم میں چربی اور کولیسٹرول کے لیولز)
- بالوں کا نمونہ، مقدار اور مقام
- بڑھے ہوئے پستان
- آیا خصیے موجود ہیں اور ان کا سائز
- **پروسٹیٹ** سائز اور دیگر غیر معمولی امور

علاج کرائیں

کیا مجھے ٹیسٹوسٹیرون تھراپی (TT) کی ضرورت ہے؟

اگر آپ کو TD لاحق ہے تو آپ کو TT کی ضرورت ہو سکتی ہے۔ تمام دواؤں کی تھراپی کی طرح آپ کو معلوم ہونا چاہئے کہ TT کے مضر اثرات ہیں۔ آپ کو اپنے ڈاکٹر سے ملے بغیر ٹیسٹوسٹیرون نہیں لینے چاہئے۔

علاج کی سفارش کی جاتی ہے برائے:

- کیکلینفیلٹر سینڈروم جیسی بیماریوں کی وجہ سے TD کے ساتھ پیدا ہونے والے افراد
- جنسی اعضاء والے افراد جو معمول کے مطابق پیش رفت نہیں کرتے ہیں
- خرابی کا شکار خصیے
- TD کی علامات کے ساتھ بلڈ ٹیسٹوسٹیرون کا لیول جو 300 ng/dl سے کم ہو

میرا ڈاکٹر میرے ٹیسٹوسٹیرون کی کمی (TD) کا علاج کیسے کرے گا؟

صحت میں تبدیلیاں جیسا کہ وزن کم کرنا اور زیادہ ورزش کرنا آپ کے ٹیسٹوسٹیرون کی سطح کو بڑھانے کا امکان رکھتی ہیں۔ آپ کو ٹیسٹوسٹیرون ہارمون لینے کی بھی ضرورت پڑ سکتی ہے۔ ٹیسٹوسٹیرون لینے کے پانچ مختلف طریقے ہیں:

- **ٹرانسڈرمل** (جلد پر مائع، جیل یا پیچ)
- انجکشن (مختصر یا طویل-عمل کار)
- انٹرانوزل (آپ کی ناک کے ذریعے)
- آپ کی جلد کے نیچے گولیاں
- دہانی/بکل (منہ سے)

آپ کا ڈاکٹر آپ کے لئے بہترین انتخاب کرنے میں مدد کرے گا۔

علاج کے دوران، آپ کو TT کے ضمنی اثرات کی تلاش کرنا چاہئے۔ اپنے ڈاکٹر یا فارماسسٹ سے پوچھیں کہ کن علامتوں کو تلاش کیا جائے۔

*تمام الفاظ جو نیلے رنگ میں دکھائے گئے ہیں ان کی وضاحت فرہنگ میں کی گئی ہے۔

علاج کے بعد

میں علاج کے بعد کیا توقع کر سکتا ہوں؟

آپ کو یہ دیکھنے کے لئے صحت کے معمول کے معائنوں کی ضرورت ہو گی کہ کیا آپ کے ٹیسٹوسٹیرون کی سطح تبدیل ہوئی ہے اور نارمل رہتی ہے۔ اگر آپ TT پر مستحکم ہیں، تو ہر 6-12 ماہ میں کل ٹیسٹوسٹیرون اور کچھ دیگر لیب ٹیسٹس کی پڑتال کی جانی چاہئیے۔

آپ دیکھ سکتے ہیں کہ ٹیسٹوسٹیرون ادویات کے لیبل انتباہ کرتے ہیں کہ ان سے دل کی بیماری اور فالج کا خطرہ ہوتا ہے۔ اس بات کا کوئی پختہ ثبوت نہیں ہے کہ آیا TT آپ میں ان واقعات کے خطرہ کو بڑھاتا یا کم کرتا ہے۔

لیکن، احتیاط سے، آپ کا ڈاکٹر اس سے پہلے اور بعض اوقات TT کے دوران دل کی بیماری اور فالج کی جانچ کرے گا۔

TT کچھ علامات میں مدد کر سکتا ہے جیسا کہ کم جنسی تحریک، نچلا دبلا جسم، اور/یا افسردگی کی علامات۔ لیکن، اس بات کا کوئی پختہ ثبوت نہیں ہے کہ TT یاداشت میں بہتری لانے، ذیابیطس، توانائی، تھکاوٹ، لپیڈ پروفائلز، یا معیار زندگی میں کوئی مدد کرے گا۔

اپنے ڈاکٹر سے پوچھنے کے سوالات

- ❐ کیا علامات جو مجھے لاحق ہیں TD سے متعلق ہیں؟
- ❐ میری عمر کے مردوں میں TD کتنا عام ہے؟
- ❐ مجھے کون سے ٹیسٹس کرانے کی ضرورت ہو گی اگر مجھے TD ہو؟
- ❐ ٹیسٹوسٹیرون تھراپی (TT) کتنی محفوظ ہے؟
- ❐ کیا TT میرے لئے بہترین انتخاب ہے؟
- ❐ جب میں TT پر ہوں تو مجھے کن ضمنی اثرات کو تلاش کرنا چاہئیے؟
- ❐ کیا TD کے لئے بغیر نسخہ جاتی ادویات میری مدد کریں گی؟

فرہنگ

BMI
باڈی ماس انڈیکس (BMI) یہ ہے کہ ہم قد اور وزن کی بنیاد پر جسمانی چربی کی پیمائش کیسے کرتے ہیں۔

دبلے پتلے عضلات
چربی کے مقابلے میں دبلے پتلے پٹھوں کی مقدار جسم میں پٹھوں کی مقدار سے متعلق ہے۔

میٹابولک سینڈروم
میٹابولک سینڈروم کا مطلب علامات کا ایک گروپ ہے جو ایک ساتھ دیکھے جاتے ہیں (ہائی بلڈ پریشر، ہائی بلڈ شوگر، ہائی کولیسٹرول اور ٹرائیگلیسرائیڈ کے لیولز، اور کمر کے اردگرد پیٹ کی چربی)

موٹاپا
موٹاپا کا مطلب بہت زیادہ جسمانی چربی ہونا ہے۔

پچویٹری غدود
پچویٹری جسم میں ایک اہم غدود ہے۔ اسے اکثر "ماسٹر غدود" کہا جاتا ہے کیونکہ یہ ہارمون کے بہت سے غدود کو کنٹرول کرتا ہے۔ یہ دماغ کی بنیاد میں، سر کے اندر واقع ہے۔

پروسٹیٹ
پروسٹیٹ مردانہ غدود ہے جو مثانہ اور عضو تناسل کے بیچ واقع ہوتا ہے۔

ٹیسٹوسٹیرون کی کمی
TD کا مطلب یہ ہے کہ جسم خاطر خواہ ٹیسٹوسٹیرون ہارمون نہیں بنا رہا ہے۔

ٹیسٹوسٹیرون تھراپی
ٹیسٹوسٹیرون تھراپی وہ علاج ہے جہاں کم ٹیسٹوسٹیرون بلڈ لیول (عام طور پر، اگر TD کو دیگر علامات کے ساتھ ملایا جاتا ہے) کے لئے دوا دی جاتی ہے۔ دوا انجکشن کے ذریعہ، منہ کے ذریعے، ناک کے ذریعے جیل کے ذریعے، جلد کے نیچے گولیوں سے یا براہ راست جلد، کریم، پیچ یا جیل کے ذریعہ دی جاتی ہے۔

ٹرانسڈرمل ادویات
ٹرانسڈرمل دوا وہ دوا ہے جو جلد پر ڈال دی جاتی ہے۔ جیل، کریم یا پیچ کے ذریعہ ٹیسٹوسٹیرون تھراپی جلد کے ذریعے دی جا سکتی ہے۔

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 چاہئیے۔ اپنی صحت سے متعلق خدشات کے بارے میں برائے مہربانی اپنے یورالوجسٹس 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۔

مثانے کے کینسر اور پیشاب سے متعلق دیگر عوارض کے بارے میں پرنٹ شد مواد کی نقول کیلئے، **UrologyHealth.org/Order** ملاحظہ کریں یا 800-828-7866 پر کال کریں۔

مزید معلومات کے لئے، رابطہ کریں:

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

1000 Corporate Boulevard,
Linthicum, MD 21090
1-800-828-7866
UrologyHealth.org

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

SexualHealth-Testosterone-PG-2018-Urdu