अतिसक्रिय मूत्राशय
अक्सर पूछे जाने वाले प्रश्न

यह अतिसक्रिय मूत्राशय (ओएबी) के बारे में बात करने का समय है

अतिसक्रिय मूत्राशय (ओवरएक्टिव ब्लैडर, ओएबी) क्या है?

ओवरएक्टिव ब्लैडर (ओएबी) मूत्र के लक्षणों के एक समूह का नाम है। ओएबी का सबसे आम लक्षण मूत्र को पारित करने के लिए अचानक आग्रह (बहुत तेजी से पेशाब लगना) है जिसे आप नियंत्रित नहीं कर सकते हैं। कुछ लोगों को यह महसूस होने पर मूत्र रिसाव होगा। दिन और रात के दौरान कई बार पेशाब करना ओएबी का एक और लक्षण है।

ओएबी कितना आम है?

ओएबी आम है। यह 30 मिलियन (तीन करोड़) से अधिक अमेरिकियों को प्रभावित करता है। संयुक्त राज्य अमेरिका में 30 प्रतिशत पुरुषों और 40 प्रतिशत महिलाओं में ओएबी के लक्षण मिलते हैं।

ओएबी का खतरा किसे है ?

जैसे–जैसे आप बड़े होते हैं, आपको ओएबी से अधिक खतरा होता हैं। पुरुषों और महिलाओं दोनों को ओएबी का खतरा होता है। रजोनिवृत्ति/मेनोपॉज़ ("जीवन का परिवर्तन") से गुजरने वाली महिलाओं में सामान्य जोखिम की तुलना में अधिक खतरा होता है। जिन पुरुषों को प्रोस्टेट की समस्या है, उन्हें भी इसका खतरा बढ़ गया लगता है। मस्तिष्क या तंत्रिका तंत्र को प्रभावित करने वाले रोगों जैसे स्ट्रोक और मल्टीपल स्केलेरोसिस (एमएस) से भी लोगों को खतरा होता है। कभी–कभी भोजन और पेय (जैसे कैफीन, शराब और बहुत मसालेदार भोजन) आपके मूत्राशय को परेशान कर सकते हैं और ओएबी के लक्षणों को बदतर बना सकते हैं।

ओएबी का प्रमुख लक्षण क्या है?

ओएबी का प्रमुख लक्षण है बहुत तेजी से पेशाब लगना, जिसे आप नियंत्रित नहीं कर सकते हैं। बहुत तेजी से पेशाब लगने पर यदि आप बाथरूम में तुरंत नहीं जाते हैं तो आपको मूत्र रिसाव भय लगा रहेगा। बहुत तेजी से पेशाब लगना आपके मूत्राशय से मूत्र के रिसाव का कारण हो सकता है या नहीं भी हो सकता है। यदि आपको ओएबी की समस्या है, तो:

- मूत्र का रिसाव। ओएबी वाले लोगों के शरीर में "असंयम का आग्रह" होता है। इसका मतलब यह है कि जब आपको अचानक बहुत तेजी से पेशाब लगता है तो मूत्र रिसाव होता है। यह तनाव मूत्र असंयम या एसयूआई के समान नहीं है। एसयूआई लक्षण वाले लोग छींकने, हंसने या अन्य शारीरिक गतिविधियों को करते समय मूत्र रिसाव करते हैं। एसयूआई के बारे में अधिक जानकारी के लिए आप (**UrologyHealth.org/SUI**) पर लॉग इन करें।
- बार–बार पेशाब करना। आपको दिन के दौरान कई बार बाथरूम जाने की आवश्यकता हो सकती है। हालाँकि कोई कितनी बार जाता है, यह संख्या अलग–अलग व्यक्तियों में भिन्न होती है। कई विशेषज्ञ इस बात से सहमत हैं कि 24 घंटों में आठ बार से अधिक बाथरूम जाना "बार–बार पेशाब करना" है।
- रात में पेशाब करने के लिए जागना। रात में एक से अधिक बार बाथरूम जाने के लिए नींद से जागना ओएबी का एक और लक्षण है।

ओएबी का क्या कारण है?

न्यूरोलॉजिकल विकार और हार्मोन परिवर्तन एक भूमिका निभाते हैं। ओएबी तब हो सकता है जब आपके मस्तिष्क में तंत्रिका संकेत आपके मूत्राशय को, पूरी तरह से भरा नहीं होने के बावजूद, खाली करने का निर्देश देते हैं। ओएबी तब भी हो सकता है जब आपके मूत्राशय में मांसपेशियां बहुत अधिक सक्रिय हों। हर सूरत में, आपके मूत्राशय की मांसपेशियाँ मूत्राशय भरने से पहले ही सिकुड़ने लगती हैं। ये संकुचन मूत्र को पारित करने के लिए अचानक, मजबूत आग्रह का कारण बनते हैं और आपको अचानक बहुत तेजी से पेशाब लगता है।

ओएबी मेरे स्वास्थ्य और मेरे जीवन को कैसे प्रभावित कर सकता है?

- ओएबी लक्षणों के कारण कई बार बाथरूम गए बिना आपकी दिनचर्या में बड़ी कठिनाइयां आ सकती हैं।
- ओएबी आपके काम, सामाजिक जीवन, व्यायाम और नींद के रास्ते में बाधा बन सकता है। आपके लक्षण आपको सार्वजनिक रूप से मूत्र रिसाव होने के डर से शर्मिंदा कर सकते हैं। आप अपनी गतिविधियों को रद्द कर सकते हैं क्योंकि आप किसी टॉयलेट या विश्रामगृह से दूर नहीं होना चाहते।
- आप रात में जागने से थक सकते हैं, या सामाजिक गतिविधियों को सीमित करने से अकेला महसूस कर सकते हैं।
- यदि आप मूत्र रिसाव कर रहे हैं, तो यह त्वचा की समस्याओं या संक्रमण का कारण हो सकता है।

आपको ओएबी लक्षणों को अपने जीवन पर नियंत्रण नहीं करने देना है। आपकी मदद करने के लिए उपचार हैं। यदि आपको लगता है कि आपको ओएबी है, तो कृपया किसी स्वास्थ्य सेवा प्रदान करने वाले से मिलें।

अतिसक्रिय मूत्राशय
अक्सर पूछे जाने वाले प्रश्न

यह अतिसक्रिय मूत्राशय (ओएबी) के बारे में बात करने का समय है

ओएबी का निदान कैसे किया जाता है?

आपके स्वास्थ्य सेवा प्रदान करने वाले से मिलने के दौरान, वे:

- आपके अतीत और वर्तमान की स्वास्थ्य समस्याओं, आपके लक्षणों, और ये आपको कितने समय से हैं इस बारे में तथ्यों को इकट्ठा कर सकते हैं। वे पूछेंगे कि आप क्या दवाएं लेते हैं, और दिन में आप कितना तरल पीते हैं।
- कुछ ऐसी चीजों की तलाश करने के लिए आपकी जांच कर सकते हैं जो आपके लक्षणों का कारण हो सकती हैं। वे महिलाओं में पेट, श्रोणि और मलाशय या पुरुषों में प्रोस्टेट और मलाशय को देखेंगे।
- संक्रमण या रक्त की जांच के लिए आपके मूत्र का एक नमूना एकत्र कर सकते हैं।
- आपको अपने प्रतिदिन के लक्षणों के बारे में जानने के लिए मूत्राशय डायरी रखने के लिए कह सकते हैं।
- वे आवश्यकतानुसार अन्य परीक्षण कर सकते हैं, जैसे कि मूत्र कल्चर या मूत्राशय का अल्ट्रासाउंड।

क्या ओएबी के लिए उपचार हैं?

हां, ओएबी की समस्याओं हेतु आपकी मदद करने के लिए उपचार मौजूद हैं। आपका स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता एक ही समय में अकेले या कई उपचारों का उपयोग कर सकता है। विकल्पों में शामिल हैं:

- जीवन शैली में परिवर्तन: यह देखने के लिए कि क्या कम कैफीन, शराब, मिठास और मसालेदार भोजन आपके लक्षणों को कम कर देंगे, आप अपनी खान–पान की आदतों को बदल सकते हैं। इससे वजन कम करने में मदद मिल सकती है। मूत्राशय के प्रशिक्षण और निर्धारित समय पर बाथरूम जाने से मदद मिल सकती है। "त्वरित झटका" श्रोणि व्यायाम आपको आराम करने और आपके मूत्राशय की मांसपेशियों को नियंत्रित करने में मदद कर सकते हैं। यदि जीवनशैली में परिवर्तन से लाभ नहीं हो रहा है, तो आपका स्वास्थ्य सेवा प्रदान करने वाले आपको किसी मूत्र रोग विशेषज्ञ के पास भेज सकता है जो असंयमिता के लिए अन्य उपचारों में माहिर है।
- प्रिस्क्रिप्शन दवाएं: गलत समय पर मूत्राशय को संकुचन से रोकने के लिए मूत्राशय की मांसपेशियों को शिथिल करने वाली दवाएं आपके लिए एक विकल्प हो सकती हैं। दवाएं विभिन्न प्रकार की हैं। आप कुछ दवाओं को तब तक आजमा सकते हैं जब तक कि आपको वह अपेक्षित लाभ न मिल जाए। यदि आवश्यक हो, तो आपको दवाओं के संयोजन की पेशकश भी की जा सकती है।
- बोटॉक्सो (बोटुलिनम टॉक्सिन) उपचार: यदि अन्य दवाएं और जीवनशैली में परिवर्तन से लाभ नहीं होता है, तो बोटॉक्स के इंजेक्शन मूत्राशय के संकुचन को निश्चित समय के लिए रोक सकते हैं।
- नर्व स्टिमुलेशन (तंत्रिका उत्तेजना): यह उपचार, जिसे न्यूरोमॉड्यूलेशन थेरेपी भी कहा जाता है, ओएबी के लक्षणों में सुधार करने के लिए आपके मूत्राशय और श्रोणि क्षेत्र में नसों को विद्युत संकेत भेजता है।
- ब्लाडर रीकन्स्ट्रक्शन / यूरिनरी डायवर्सन (मूत्राशय पुनर्निर्माण / मूत्र–विक्षेपण) सर्जरी: यह विकल्प केवल बहुत ही दुर्लभ और गंभीर मामलों में उपयोग किया जाता है। इन मामलों में, दो प्रकारों का उपयोग किया जाता है रू ऑग्मेंटेशन सिस्टोप्लास्टी, जो मूत्राशय को बड़ा करता है, और यूरिनरी डायवर्सन, जो मूत्र के प्रवाह को फिर से नियंत्रित करता है।

अगर मुझे लगता है कि मुझे ओएबी है तो मुझे क्या करना चाहिए?

स्वास्थ्य सेवा प्रदान करने वाले के साथ बात करें। कभी–कभी मूत्र पथ के संक्रमण (यूटीआई), किसी बीमारी, तंत्रिकाओं को नुकसान, या किसी दवा के दुष्प्रभाव के परिणामस्वरूप भी ओएबी के लक्षण प्रकट हो सकते हैं। यह पता लगाना महत्वपूर्ण है कि क्या आपको इनमें से कोई समस्या है।

यदि आपको ओएबी है, तो आप सहायता प्राप्त कर सकते हैं। आप और आपका स्वास्थ्य सेवा प्रदान करने वाले आपके लिए सबसे अच्छा विकल्प चुन सकते हैं।

मुझे मदद कहां मिल सकती है?

ओएबी पर अधिक तथ्य प्राप्त करने के लिए, कृपया **ItsTimeToTalkAboutOAB.org** पर जाएं। इस साइट पर आपके द्वारा ऑर्डर की गई सामग्री और "थिंक यू हैव ओएबी?" का मूल्यांकन किया जा सकता है। वहां, आपको अपने लक्षणों पर नजर रखने के लिए प्रिंट आउट लेकर उपयोग करने हेतु एक ब्लैडर (मूत्राशय) डायरी भी मिलेगी। आप अपने पास के किसी विशेषज्ञ को खोजने के लिए फाइंड–ए–यूरोलॉजिस्ट टूल का भी उपयोग कर सकते हैं।

अधिक जानकारी के लिए, यूरोलॉजी केयर फाउंडेशन की वेबसाइट, **UrologyHealth.org/UrologicConditions** पर जाएं या अपने पास के डॉक्टर को खोजने के लिए **UrologyHealth.org/FindAUrologist** पेज पर जाएं।

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।

ItsTimeToTalkAboutOAB.org

रोगी संसाधन एस्टेलास के भरपूर समर्थन के माध्यम से उपलब्ध कराए गए। astellas

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

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