महिलाओं में मूत्र में तनाव संबंधी अनियमितता का उपचार

Urology Care FOUNDATION™

The Official Foundation of the American Urological Association

मूत्र में तनाव संबंधी अनियमितता (एसयूआई) क्या है ?

मूत्र में तनाव संबंधी अनियमितता या एसयूआई तब होता है, जब मूत्र निकलता रहता है। यह ब्लैडर या मूत्रमार्ग पर अचानक बनने वाले दबाव की वजह से होता है। दबाव की वजह से दबाने वाली मांसपेशियां थोड़ी खुल जाती हैं। जब वे खुलती हैं तो मूत्र निकलने लगता है। हल्के एसयूआई के साथ व्यायाम, छींकना, हंसना या खांसना आदि के चलते दबाव पड़ सकता है। एसयूआई तब ज्यादा गंभीर हो सकता है जब खड़े होने, चलने या झुकने जैसे अतिरिक्त दबाव के कारण रिसाव होता है। इस तरह के रिसाव में कुछ बूंदें निकल सकती हैं या जो आपके कपड़ों के माध्यम से सोखने के लिए पर्याप्त हों।

अनियमितताओं के प्रकार

मूत्र में अनियमितता ऐसी समस्या है, जिसमें मूत्र पर नियंत्रण खत्म हो जाता है। इसके दो मुख्य प्रकार हैं:

- **मूत्र में तनाव संबंधी अनियमितता (एसयूआई)** के दौरान बिना किसी नियंत्रण के कम से मध्यम मात्रा में मूत्र निकलता रहता है। ऐसा तब होता है जब आप खांसते, छींकते या हंसते हैं।
- **सामान्य मूत्र अनियमितता (यूयूआई) या अति सक्रिय ब्लैडर (ओएबी)** में अचानक, बिना किसी नियंत्रण के मूत्र आता है, जो रिसाव मध्यम से खासा बढ़ भी सकता है।

किन वजहों से एसयूआई होता है?

एसयूआई की कुछ सामान्य वजह इस प्रकार हैं:

- महिलाओं में एसयूआई होने की अधिक संभावना होती है
- गर्भावस्था और जन्म देने के दौरान
- पीठ के निचले हिस्से में घाव
- धूम्रपान (जिससे खांसी होती है)
- जीवन भर चलने वाली खांसी
- वजन ज्यादा होना

एसयूआई से जुड़े मिथक

लोगों में एसयूआई से संबंधित बहुत सी भ्रांतियां। ये सिर्फ मिथक हैं जो सच नहीं हैं:

- यह महिलाओं के जीवन का एक हिस्सा है
- यह बढ़ती उम्र का एक सामान्य सा हिस्सा है
- यह अनुवांशिक है–मेरी मां को था, इसलिए मुझे भी होगा
- मैं इसे रोक सकता था
- ऐसा कुछ भी नहीं है जो इसके लिए किया जा सके

एसयूआई के क्या लक्षण हैं?

जब किसी कार्य के दौरान आपके पेट पर दबाव पड़ता है, उस दौरान पेशाब का रिसाव होना ही एसयूआई होने का मुख्य लक्षण है। रिसाव के दौरान कुछ बूंदें या पर्याप्त मूत्र निकल सकता है, जिसे आपके वस्त्र आसानी से सोख लें।

इसका इलाज कैसे करें?

जीवनशैली में बदलाव और उत्पाद: अपनी रोजमर्रा की दिनचर्या में कुछ बदलाव कर एसयूआई के लक्षणों में मदद कर सकते हैं। आप अपना वजन कम कर सकते हैं, धूम्रपान बंद कर सकते हैं (कम खांसी में मदद करने के लिए) और खुद को स्वस्थ रख सकते हैं। व्यायाम, बाथरूम जाते समय मूत्र के बारे में सिखाकर और एसयूआई उत्पादों से मदद ली जा सकती है।

- **पेल्विक फ्लोर मांसपेशियों का व्यायाम (केगल्स):** रोजाना केगल्स करने से पेल्विक फ्लोर को मजबूती मिलती है। यह मूत्राशय और अन्य अंगों को सहारा देने में मदद करता है। सही तरीके से केगल्स करना बहुत लाभदायक साबित होता है।

राष्ट्रीय मुख्यालय: 1000 कॉर्पोरेट बुलवर्ड, लिनथिकम, एमडी 21090

फोन: 410.689.3990 • फैक्स: 410.689.3878 • 1.800.828.7866 • info@UrologyCareFoundation.org • www.UrologyHealth.org

UrologyCareFoundation @UrologyCareFdn @UrologyCareFdn UrologyCareFoun

महिलाओं में मूत्र में तनाव संबंधी अनियमितता का उपचार

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

- **सोखने वाले उत्पादः** अगर रिसाव आपके जीवन की प्रमुख समस्या नहीं है तो क्विक–फिक्स या दीर्घकालिक विकल्प के रूप में पैड्स का इस्तेमाल कर सकते हैं। ये कई प्रकार की आकार और रूप में आते हैं। ये पैड या पुल–ऑन ब्रीफ भी हो सकते हैं।
- **महिलाओं के लिए चिकित्सा उपकरणः** यदि आपकी पेल्विक फ्लोर की मांसपेशियां कमजोर हैं तब इस उपकरण का उपयोग लक्षणों में सहायता के लिए किया जा सकता है।
- **वैजाइनल पेसरीजः** वैजाइनल पेसरी एक ठोस और लचीला उपकरण है जो योनि में डाला जाता है। यह मूत्रमार्ग और/या यूरेट्रस की पुनर्स्थापना और सहयोग करता है। ये कई प्रकार के हो सकते हैं जिन्हें आप दोबारा इस्तेमाल या फेंक सकते हैं। पेसरी किसी प्रकार के संक्रमण के जोखिम से बचने के लिए सुरक्षित है। यदि आप पेसरी का उपयोग करते हैं तो अपने स्वास्थ्य सेवा प्रदान करने वाले से जरूर मिलें। इस तरह से आप आवश्यकतानुसार जांच, सफाई और दोबारा फिट करा सकते हैं।
- **यूरेथरल प्लगः** भारी क्रियाओं के दौरान एसयूआई को रोकने में मदद के लिए यह विशेष उपकरण (जिसे मूत्रमार्ग प्लग भी कहा जाता है) अच्छा विकल्प हो सकता है। इस समय अमेरिका में किसी यूरेथरल प्लग को स्वीकृति नहीं मिली हैं। ये एक ऐसा उपकरण है जो मूत्रमार्ग को अवरुद्ध करता है, जबकि एक वैजाइनल टूल वैजाइना के माध्यम से मदद करता है।

सर्जिकल उपचारः यदि सर्जरी की जरूरत है तो आपके पास कई विकल्प हैं। कोई फैसला लेने से पहले इससे संबंधित फायदे और जोखिम जानें, और सर्जरी के दौरान व बाद में क्या–क्या उम्मीदें की जाती हैं। एसयूआई सर्जरी की पूरी जानकारी रखने वाले यूरोलॉजिस्ट से ही मिलें। साथ ही फीमेल पेल्विक मेडिसिन और रिकंस्ट्रक्टिव सर्जन्स (एफपीएमआरएस) को एसयूआई और अन्य पेल्विक सर्जरी में प्रमाण पत्र मिला हो।

- **यूरेथरल इंजेक्शन/बल्किंग एजेंटः** मूत्रमार्ग शॉट्स का प्रयोग मूत्रमार्ग के विस्तार के लिए किया जाता है। ब्लैडर को बंद करने के लिए बल्किंग एजेंट मूत्रमार्ग और ब्लैडर स्फिंक्टर में डाले जाते हैं। इस उपचार से दीर्घकालिक परिणाम नहीं मिल सकते हैं। समय के साथ इसे दोहराना पड़ सकता है।
- **स्लिंगः** महिलाओं में एसयूआई के लिए सबसे आम सर्जरी 'स्लिंग' सर्जरी है। इसमें मैटर (स्लिंग) की एक छोटी पट्टी मूत्र को रोकने के लिए आपकी मूत्रमार्ग के अंदर लगाई जाती है। यह मूत्रमार्ग को सपोर्ट करने के लिए ब्लैडर के गले पर एक झूले की तरह कार्य करती है। स्लिंग के कई प्रकार होते हैं। मिडयूरेथ्रल स्लिंग सबसे आम है। यह मानव निर्मित जाल की एक पतली पट्टी होती है, जिसे मूत्रमार्ग के नीचे रखा जाता है। पारंपरिक स्लिंग (ऑटोलोगस) तब होता है, जब आपके स्वयं के ऊतक की एक पट्टी पेट के निचले हिस्से या जांघ से ली जाती है और तब इसे स्लिंग के रूप में उपयोग किया जाता है।
- **ब्लैडर नेक सस्पेंशनः** इसे रिट्रोप्यूबिक सस्पेंशन, कोल्पोसस्पेंशन, या बर्च सस्पेंशन भी कहा जाता है। इस सर्जरी में टांके ब्लैडर की नेक और यूरेथ्रा से सटे ऊतकों में लगाए जाते हैं। ये प्यूबिक बोन से लगे एक खंड से जुड़े होते हैं। यह यूरेथ्रा और स्फिंक्टर की मांसपेशियों को कुछ नीचे की ओर जाने और गलती से खुलने से रोकने में मदद करते हैं। (यह स्लिंग सर्जरी की तरह सामान्य नहीं है)
- **दवाएंः** इस समय एसयूआई के इलाज के लिए अमेरिका में कोई भी स्वीकृत दवा नहीं हैं। यदि आप में मिश्रित अनियमितता है तो आपका स्वास्थ्य सेवा प्रदान करने वाले आपको ओएबी दवा या उपचार लेने के लिए कह सकता है। वे सिर्फ ओएबी के लक्षणों के चलते एसयूआई का इलाज नहीं करते हैं।

उपचार के बाद क्या होता है?

अनियमितता के लिए किसी भी उपचार का लक्ष्य आपके जीवन की गुणवत्ता में सुधार करना है। सर्जिकल उपचार अक्सर काम करते हैं और ये आपकी जीवनशैली में बदलाव लाकर उसे बेहतर बनाने में मदद करते हैं। पेल्विक मांसपेशियों को मजबूत बनाए रखने के लिए रोजाना केगल व्यायाम करें। लेकिन, अगर आपको अभी तक एसयूआई की समस्या है तो अपने स्वास्थ्य सेवा प्रदान करने वाले से इसके अन्य विकल्पों के बारे में बात करें।

यूरोलॉजी केयर फाउंडेशन के बारे में

यूरोलॉजी केयर फाउंडेशन दुनिया का प्रमुख यूरोलॉजिकल फाउंडेशन है और अमेरिकी यूरोलॉजिकल एसोसिएशन की आधिकारिक नींव है। हम मूत्र संबंधी स्वास्थ्य के प्रबंधन के लिए सक्रिय रूप से तैयार लोगों और स्वास्थ्य परिवर्तन के लिए तैयार लोगों के लिए जानकारी प्रदान करते हैं। हमारी जानकारी अमेरिकन यूरोलॉजिकल एसोसिएशन संसाधनों पर आधारित है और चिकित्सा विशेषज्ञों द्वारा इसकी समीक्षा की जाती है।

अधिक जानकारी के लिए, यूरोलॉजी केयर फाउंडेशन की वेबसाइट **UrologyHealth.org/UrologicConditions** पर जाएँ या अपने निकट किसी डॉक्टर से मिलने के लिए हमारी वेबसाइट **UrologyHealth.org/FindAUrologist** पर संपर्क करें।

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।

अन्य मुद्रित सामग्री की प्रतियों और मूत्र संबंधी स्थितियों के बारे में ज्यादा जानकारी के लिए **UrologyHealth.org/Order** पर जाएं।

© 2017 Urology Care Foundation, 8/17

राष्ट्रीय मुख्यालयः 1000 कॉर्पोरेट बुलवर्ड, लिनथिकम, एमडी 21090

फोनः 410.689.3990 • फैक्सः 410.689.3878 • 1.800.828.7866 • info@UrologyCareFoundation.org • www.UrologyHealth.org

UrologyCareFoundation @UrologyCareFdn @UrologyCareFdn UrologyCareFoun

©2017 Urology Care Foundation. All Rights Reserved.

BladderControl-SUWomen-FS-2017-Hindi