इंटरसिटिशियल सिस्टाईटिस/ब्लैडर पेन सिन्ड्रोम से पीडित मरीजों के लिए दिशानिर्देश

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

विषय सूची

मूत्राशय स्वास्थ्य समिति 2
टेमी की कहानी 3
परिचयः उपचार एवं आराम संभव है 3
तथ्यों को जानें 4
मूत्रमार्ग कैसे कार्य करता है? 4
आईसी/बीपीएस क्या है? 4
आईसी/बीपीएस के क्या लक्षण होते हैं? 5
आईसी/बीपीएस किससे होता है? 5
जांच कराएं 6
उपचार कराएं 7
उपचार के बाद 9
शब्दावली 10
आपके चिकित्सक से पूछें जाने वाले सवाल 11
यूरोलॉजी केयर फाउन्डेशन के बारे में . . . . . **[पिछला पृष्ठ]**

मूत्राशय स्वास्थ्य समिति

अध्यक्ष

माइकल जे केनली, एमडी
केरोलीना हेल्थकेयर सिस्टम
चारलोट्टी, एनसी

समिति सदस्य

रोबर्ट ले ईवांस, एमडी
वेक फोरेस्ट बेपटिस्ट हेल्थ
विन्सटन–सलेम, एनसी

टाम्स एल. ग्रिबलिंग, एमडी, एमपीएच
यूनिवर्सिटी ऑफ केनसास मेडीकल सेंटर,
केनसास सिटी, केएस

एलिजाबेथ लाग्रो, एमएलआईएस
उपाध्यक्ष, कम्यूनिकेशन एंड एजुकेशन सर्विसेज एट द सिमोन फाउन्डेशन फॉर कंटीनेंस
विलमेट्टी, आईएल

हेरिटी एम. स्कारपेरो, एमडी
एसोसिएटिड यूरोलॉजिस्ट ऑफ नाशविले, एलएलपी
नाशविले, टीएन

एंजिला एम. स्मिथ, एमडी, एमएस
यूनिवर्सिटी ऑफ नॉर्थ केरोलीना एंट चेपल हिल स्कूल ऑफ मेडीसन
चेपल हिल, एनसी

टेमी की कहानी

टेमी*एक 38 वर्षीय महिला है। उसके पेट के निचले भाग में कई वर्षों से दर्द हो रहा था। जब वह बच्ची थी तब उसे बताया गया था कि उसके "मूत्राशय में अत्याधिक संक्रमण" है और उसे रोग प्रतिरोधक दवाईयां दी गई। दुर्भाग्यवश, दवाईयों से उसे कोई फायदा नहीं हुआ।

कुछ समय बाद टेमी जवान हो गई और उसका शरीर यौन संबंधों के लिए परिपक्व हो चुका था, किंतु उसका दर्द बढ़ता ही चला गया। उसकी स्त्री रोग विशेषज्ञ ने बताया कि दर्द का कारण "हनीमून सिस्टाईटिस" है और यह ठीक हो जाएगा। बाद में, जांच से पता चला कि उसे एक दूसरी बीमारी भी है– अतिसक्रिय मूत्राशय (ओएबी)! हालांकि वह दवाईयां ले रही थी पर उसे आराम नहीं मिल रहा था।

आखिरकार उसे एक फिजिशियन मिल ही गया जिसने बताया कि उसे संक्रमण अथवा अतिसक्रिय मूत्राशय की समस्या नहीं है। उसके यूरोलॉजिस्ट ने कहा कि उसे कोई बीमारी नहीं है बल्कि उसे शारीरिक स्थिति की ऐसी परेशानी है जिसे इंटरसिटिशियल सिस्टाईटिस या ब्लैडर पेन सिन्ड्रोम अथवा आईसी/बीपीएस कहते हैं।

हालांकि टेमी की सही तरह से जांच होने में काफी समय लग तो गया, फिर भी वह अत्यंत प्रसन्न थी। टेमी ने कहा, जांच करवाने से मुझे यह समझ आ गया कि मैं अपना दर्द सहन कर सकती हूं लेकिन हार नहीं मानूंगी। क्योंकि "उपचार और आराम संभव हैं!"

नाम बदल दिया गया है।

परिचयः उपचार और आराम संभव हैं

बहुत से लोगों को इंटरसिटिशियल सिस्टाईटिस (आईसी) या ब्लैडर पेन सिन्ड्रोम (बीपीएस) – मूत्राशय में दर्द इस समस्या का मेडीकल नाम है, की जांच करवाने में महीने या साल लग जाते हैं। हम में से अधिकांश लोगों की बार–बार **मूत्राशय संक्रमण*** के लिए पहली बार जांच गलत की गई हो। आपने बार–बार एंटीबॉयटिक्स ली हों लेकिन उनसे बहुत कम या न के बराबर आराम मिला हो। आपको यह भी बताया गया हो कि आपको "अतिसक्रिय मूत्राशय" की बीमारी हो और दवाईयों से आपके लक्षणों में कोई बदलाव नहीं हुआ हो।

अच्छा महसूस करने की पहली बात है कि जितना सीख सको सीखिए। अपनी बीमारी के लक्षणों को समझे और उपचार के विभिन्न विकल्पों की जानकारी लें। कुछ लोग उन कार्यों से भी अच्छा महसूस करते हैं जिन्हें वे स्वयं कर सकते हैं जैसे खुराक में बदलाव। जबकि कुछ लोग तनाव और दर्द कम करने के लिए कुछ चिकित्सीय विकल्पों का उपयोग करने के बाद अच्छा महसूस करते हैं। विशेषज्ञ होने के कारण **यूरोलॉजिस्ट** आपके उपचार की योजना बनाने में मदद कर सकता है।

तथापि, उपचार के लाभ तुरंत नहीं मिल सकते हैं। इसलिए धैर्य रखें। जब आपको जानकारी मिल जाए तब अपने यूरोलॉजिस्ट से बात करें और विभिन्न विकल्पों को आजमाने की कोशिश करें। आपको आराम मिल सकता है। आप फिर से खुशियों भरा जीवन जी सकते हैं।

*** नीले रंग के शब्दों को शब्दावली में परिभाषित किया गया है।**

मूत्रमार्ग कैसे कार्य करता है?

महिलाओं का मूत्र मार्ग

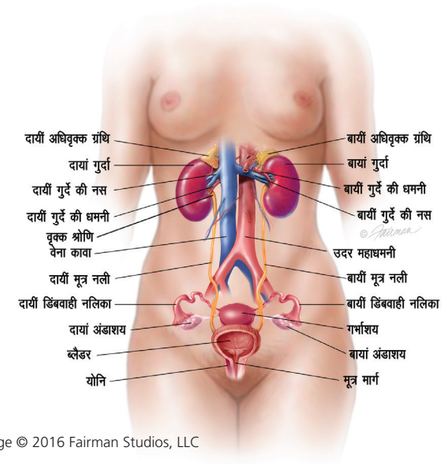

Image © 2016 Fairman Studios, LLC

पुरुषों का मूत्र मार्ग

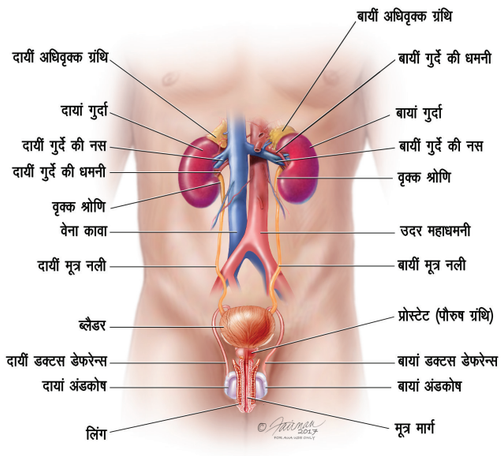

Image © 2016 Fairman Studios, LLC

मूत्राशय और **गुर्दा मूत्र प्रणाली** के भाग हैं। ये अंग **मूत्र** बनाते हैं और उसे संग्रहित कर बाहर निकालते हैं। जब मूत्र प्रणाली कार्यशील रहती है तब गुर्दे मूत्र तैयार करते हैं और इसे गुब्बारानुमा मूत्राशय में प्रवाहित करते हैं। मूत्राशय तब तक मूत्र को संग्रहित रखता है जब तक कि आप इसका त्याग न कर दें। यदि आपका मूत्राशय ठीक प्रकार से कार्य कर रहा है तब आप कुछ समय के लिए मूत्र रोक सकते हैं।

मूत्राशय जब पूरी तरह भरा नहीं होता है तब यह विश्राम अवस्था में होता है। इसे आपके **पेट** के निचले भाग में श्रोणि मांसपेशी द्वारा पकड़ कर रखा जाता है। तंत्रिकाएं आपके मस्तिष्क को सिग्नल भेजती है ताकि आपको यह पता लग सके कि आपका **मूत्राशय** अब भर गया है और आपको यह अहसास करवाता है कि अब आपको मूत्र त्याग करने की जरूरत हो गई है। इसके बाद मस्तिष्क मूत्राशय की मांसपेशियों को संकुचित करने के लिए सिग्नल भेजता है। अब यह संग्रहित मूत्र को **मूत्रनली** (एक नली जो शरीर से मूत्र को बाहर लाती है) के माध्यम से बाहर जाने के लिए दबाव डालता है। मूत्रनली की स्फिन्कटर मांसपेशी मूत्र के रिसाव को रोकने के लिए इसके निकट संपर्क में रहती है। जब आप बाथरूम जाने के लिए तैयार हो जाते हैं तब स्फिन्कटर मांसपेशी खुल जाती है।

मूत्र प्रक्रिया के दौरान आपको दर्द महसूस नहीं होना चाहिए।

इंटरसिटिशियल सिस्टाईटिस अथवा ब्लैडर पेन सिन्ड्रोम क्या होते हैं?

इंटरसिटिशियल सिस्टाईटिस (आईसी) या ब्लैडर पेन सिन्ड्रोम (बीपीएस) आईसी/बीपीएस मूत्राशय से जुड़ा दीर्घकालीन दर्द का मामला है। यह मूत्राशय में संक्रमण जैसा लग सकता है किंतु वास्तव में ऐसा नहीं होता है। यह मूत्राशय क्षेत्र में दबाव के कारण बेचैनी होती है जो बिना संक्रमण के या किसी अन्य कारण से 6 सप्ताह या उससे अधिक समय तक परेशान कर सकती है। इसके कुछ कारण मूत्रमार्ग के निचले भाग में भी कुछ लक्षण हो सकते हैं जैसे नियमित रूप से मूत्र त्याग करने की तुरंत जरूरत महसूस होती हो।

यदि आपको या किसी अन्य प्रियजन को आईसी/बीपीएस की समस्या है तब यह जानना आवश्यक है कि इसके लक्षण नियंत्रित कैसे किए जाते है और दर्द से छुटकारा कैसे मिलता है।

आपको आईसी/बीपीएस जैसा दर्द महसूस करने की जरूरत नहीं है।

कुछ रोगी मूत्राशय में केवल गहन दबाव की शिकायत करते हैं।

आईसी/बीपीएस के क्या लक्षण होते हैं?

कुछ लोगों के लिए आईसी/बीपीएस के लक्षण आकर चले जाते हैं और जटिलताएं हो सकती हैं। आईसी/बीपीएस के शिकार कुछ लोगों में **इरिटेबल बोवल सिन्ड्रोम, फाइब्रोमायलजिया** व अन्य समस्याएं हो सकती हैं। लक्षण रोजमर्रा की जिंदगी को मुसीबतों का पहाड़ बना देते हैं। सबसे आम पाए जाने वाले कुछ लक्षण निम्नानुसार हैं:

दर्द

दर्द (अक्सर प्रेशर सहित) निरंतर हो सकता है अथवा आकर जा सकता है। जैसे ही मूत्राशय भर जाता है दर्द और ज्यादा बढ़ जाता है। कुछ रोगियों को शरीर के अन्य भागों में भी दर्द महसूस होता है जैसे मूत्रमार्ग, पेट का निचला भाग तथा पीठ के नीचे के हिस्से में। महिलाएं योनि में दर्द महसूस कर सकती हैं। पुरुषों को पौरुष ग्रंथि, अंडकोश या लिंग में दर्द महसूस हो सकता है। इसके कारण आईसी/बीपीएस से पीड़ित स्त्री व पुरुष दोनों को ही यौन संबंधी समस्याएं हो सकती हैं। महिलाओं के लिए यौन संबंध बनाना कष्टदायी होता है क्योंकि मूत्राशय ठीक योनि के सामने होता है। कामोत्तेजना के एक दिन बाद पुरुष को भी दर्द हो सकता है।

आवृत्ति

आईसी/बीपीएस से कभी–कभी बार–बार मूत्र त्याग की समस्या हो सकती है। आवृत्ति सामान्य से कई बार अधिक मूत्र त्याग करने की जरूरत होती है। ऐसा दिन और रात में भी हो सकता है। आम आदमी एक दिन में औसतन 7 बार से ज्यादा मूत्र त्याग नहीं करता है और उसे रात में मूत्र त्याग के लिए एक से अधिक बार बाथरूम जाने की जरूरत नहीं होती है।

तत्कालिकता

आईसी/बीपीएस के कुछ रोगियों को तुरंत मूत्र त्याग करने की जरूरत महसूस हो सकती है जो कभी खत्म नहीं होती, यहां तक कि मूत्र त्याग करने के बाद भी। रोगी को इस समस्या का पता भी नहीं चलता है क्योंकि यह समस्या धीरे–धीरे बढ़ती है। दूसरे मामलों में लघुशंका की जल्दबाजी अजीब किस्म की होती है जिसके लक्षण कई दिनों बाद दृष्टिगोचर होते हैं। इस समस्या से मूत्र रिसाव का अनुभव असामान्य होता हैं यदि आपको मूत्र रिसाव की परेशानी है तब आपको कोई अन्य परेशानी भी हो सकती है।

आईसी/बीपीसी आपके जीवन को प्रभावित कर सकता है।

आईसी/बीपीएस के लक्षण आपकी सामाजिक जिंदगी, जीवनशैली, व्यायाम और नींद के दौरान भी दिखाई दे सकते हैं। आईसी/बीपीएस आपके जीवनसाथी, परिवार और मित्रों के साथ संबंधों को भी प्रभावित कर सकते है। उपचार के बिना, आईसी/बीपीएस के लक्षण आपके दिन को खराब कर सकते हैं। इस बीमारी के रहते आप आरामदायक महसूस नहीं कर सकते हैं। आईसी/बीपीएस के लक्षणों से आपको बहुत कम नींद आती है जिससे आपको थकान तो महसूस होगी ही साथ ही आप खुश नहीं रह पाएंगे। आईसी/बीपीएस की बीमारी वाले कुछ लोगों के लिए भोजन करना भी मुद्दा बन सकता है। कभी–कभी ये लक्षण भोजन करने के बाद बढ़ जाते हैं। इसके कारण संबंधों में दरार भी आ जाती है क्योंकि यौनाचार के दौरान या उसके बाद दर्द के कारण यौन संबंधों में दिलचस्पी नहीं रहती है।

कुल मिलाकर, यह दशा बहुत बड़ी निराशा का कारण बन सकती है। इसका कोई प्रमाण नहीं होता है कि इस प्रकार के तनाव के कारण आईसी/बीपीएस की समस्या उत्पन्न होती है। तथापि, यह सर्वविदित है कि शारीरिक व मानसिक तनाव आईसी/बीपीएस के लक्षणों को बिगाड़ सकता है।

लक्षण जिनसे आईसी/बीपीएस होने के संकेत मिलते हैं।

- क्या आपके पेट के निचले भाग या श्रोणि क्षेत्र में दर्द या दबाव महसूस होता है?
- क्या आप बार–बार मूत्र त्याग करते / करती हैं?
- क्या आपको दिन व रात में मूत्र त्याग करने की अत्याधिक जरूरत होती है?
- क्या कुछ खास किस्म के भोजन या पेय पदार्थों के सेवन से आपके लक्षण और बढ़ जाते हैं?
- क्या आपको पता है कि कुछ खास किस्म के व्यायाम से आप अच्छा महसूस नहीं करते हैं?
- क्या आपको यौन संबंधों के दौरान या उसके बाद दर्द होता है?
- क्या मूत्र परीक्षणों से जीवाणु संक्रमण के संकेतों का पता नहीं चल पाया?

अपने चिकित्सक से अवष्य मिलें यदि आपको इनमें से कोई भी लक्षण दिखाई देते हैं।

आईसी/बीपीएस किससे होता है?

विशेषज्ञो को भी यह पता नहीं होता है कि आईसी/बीपीएस किससे होता है। इससे संबंधित कुछ सिद्धांत हैं:

- मूत्राशय ऊतक में कोई दोष जिसके कारण ऊतकों को कमजोर करने के लिए मूत्र में कुछ तत्व जा सकते हैं या इससे अल्सर (खुले जख्म) हो सकते हैं।
- मूत्र में कुछ तो है जो मूत्राशय को क्षति पहुंचाता है।
- एक विशिष्ट प्रकार की जलन पैदा करने वाली कोशिका जिसे मॉस्ट सेल कहते हैं, मूत्राशय में पाई गई है। यह कोशिका एलर्जी पैदा करती है जिससे आईसी/बीपीएस के लक्षण दृष्टिगोचर हो सकते हैं।
- मूत्राशय में संवेदनशीलता उत्पन्न करने वाली तंत्रिकाओं में परिवर्तन हो सकता है। इसके कारण उन क्रियाओं में दर्द हो सकता है जो सामान्यतः दर्दनाक नहीं होती हैं (जैसे मूत्राशय का भरना)।
- शरीर की प्रतिरोधक प्रणाली मूत्राशय को शिकार बनाती है। यह अन्य स्वतः प्रतिरोध दशाओं के समान है।

ऐसे काई विशष आचरण (जैसे धूम्रपान) दृष्टिगोचर नहीं हुए हैं जो आईसी/बीपीएस का खतरा बढ़ा सकते हैं। यदि परिवार में किसी सदस्य की ऐसी दशा है तब आपको इससे खतरा हो सकता है। कुछ लोगों को यदि मूत्राशय में कोई चोट लग जाने जैसे संक्रमण के बाद आईसी/बीपीएस होने की संभावना अधिक हो सकती है।

आईसी/बीपीएस के लिए कौन–कौनसे परीक्षण होते हैं?

दुर्भाग्यवश ऐसा कोई मेडीकल टेस्ट नहीं है जो यह कहता हो कि अमुक व्यक्ति को आईसी/बीपीएस है या नहीं। जांच करने के लिए आपका चिकित्सक ही तय कर सकता है कि क्या आपको आईसी/बीपीएस के लक्षण हैं या नहीं। इसके अतिरिक्त, उन्हें कुछ अन्य स्वास्थ्य मुद्दों पर भी विचार करना होगा जैसे संक्रमण जिससे समान लक्षण उत्पन्न हो सकते हैं।

यदि जांच में इसकी पुष्टि हो जाती है तब आईसी/बीपीएस पुरुषों की तुलना में महिलाओं को 2 से 3 गुणा ज्यादा प्रभावित करता है। आंकड़ो से पता चलता है कि उम्र बढ़ने के साथ–साथ आईसी/बीपीएस का जोखिम दृष्टिगोचर होता है। 4 से 12 लाख लोगों को आईसी/बीपीएस का जोखिम रहता है। अमेरीका में लगभग 3 से 8 लाख महिलाओं में और 1 से 4 लाख लोगों में आईसी/बीपीएस हो सकता है। इसके बावजूद, ये आंकड़ा रोग की सही संख्या नहीं दर्शाता है। इसका कारण महिलाओं और पुरुषों में अक्सर आईसी/बीपीएस की गलत जांच अर्थात भ्रामक जांच होती है। पुरुषों में आईसी/बीपीएस से किसी दूसरी गड़बड़ी की संभावना हो सकती है जैसे **अत्याधिक प्रोस्टेटाइटिस** अथवा **अत्याधिक श्रोणि दर्द सिन्ड्रोम**। 20 साल की युवा महिलाओं में आईसी/बीपीएस की अक्सर गलत जांच की जाती है।

आईसी/बीपीएस की जांच करने की कुछ विधियां निम्नानुसार हैं:

पूर्व चिकित्सा की जानकारी

आपका चिकित्सक आपसे निम्नलिखित के बारे में कई प्रश्न पूछेंगे:

- आपके लक्षण और वे कितने समय से हैं
- ये लक्षण आपके जीवन को किस प्रकार बदल रहे हैं
- वर्तमान और पूर्व स्वास्थ्य समस्याएं
- काउंटर पर और बताई गई दवाईयों का सेवन
- दिन में आपकी खुराक और आप कितना और किस प्रकार के पेय पदार्थों का सेवन करते हैं।

शारीरिक एवं न्यूरोलॉजिकल जांच

महिलाओं में आपका चिकित्सक आपके पेट, श्रोणि के अंगों की तथा **अंडकोश** की जांच करना चाहेगा। पुरुषों की शारीरिक जांच में पेट, अंडकोश तथा **पौरुष ग्रंथि** तथा मलाशय शामिल हो सकते हैं। प्रत्येक के लिए, आपका चिकित्सक **न्यूरोलॉजिकल परीक्षण** कर सकता है। आईसी/बीपीएस के रोगियों को अन्य मानसिक स्वास्थय और/या **बैचेनी** जैसी समस्याएं हो सकती है जो आपके स्वास्थय को प्रभावित कर सकते हैं ।

बेसलाइन दर्द और वाईडिंग परीक्षण

चूंकि इसके लक्षणों में सबसे बड़ा लक्षण दर्द होता है इसलिए वह कई परीक्षण कर सकता है आपके **बेसलाइन दर्द मापदंडों** के बारे में जानकारी ले सकता है। इसका उद्देश्य दर्द का स्थान, तीव्रता और विशेषताओं की पहचान करना होता है और यह जानना होता है कि ऐसे कौन से कारण हैं जो आपके दर्द को और अधिक बढ़ा देते हैं। आपका चिकित्सक आपसे यह भी पूछेगा कि आप कितनी बार मूत्र त्याग करते हैं जिसकी जानकारी मिलने पर अलग–अलग परीक्षण किए जा सकते हैं।

अन्य परीक्षण

मूत्र परीक्षण

यदि किसी रोगी में आईसी/बीपीएस के सामान्य लक्षण दिखाई देते हैं और मूत्र जांच से किसी प्रकार के संक्रमण अथवा रक्त के लक्षण नहीं पाए जाते हैं तब आईसी/बीपीएस की संभावना हो सकती है।

यूरोडायनामिक परीक्षण

यूरोडायनामिक परीक्षण में मूत्राशय को दो छोटे–छोटे **कैथेटर** (शरीर से द्रव्य निकालने और भरने के लिए प्रयुक्त नलियां) के माध्यम से पानी भरने और खाली करना सम्मिलित होता है। यह प्रक्रिया मूत्राशय के भरने और खाली होने पर उसका मापन करती है। आईसी/बीपीएस के मरीज़ों के मूत्राशय की क्षमता कभी–कभी कम होती है जिसमें पानी भरते समय दर्द हो सकता है।

सिस्टोस्कॉपी

स्पेशल टूल का उपयोग करते हुए आपका चिकित्सक आपके मूत्राशय की आंतरिक जानकारी प्राप्त करता हैं। इस परीक्षण से अन्य बीमारियों जैसे कैंसर की संभावना का भी पता चल सकता है। आईसी/बीपीएस के मरीजों में सिस्टोस्कोप के माध्यम से आंतों के वास्तविक जख्मों को देखा जा सकता है। यदि किसी व्यक्ति में आईसी/बीपीएस के लक्षण पाए जाते हैं और सिस्टोस्कॉपी से आंतों में जख्म का पता चलता है तब जांच परिणाम सही होते हैं। सिस्टोस्कॉपी आपरेटिंग रूम में भी की जा सकती है। इसलिए, यदि सिस्टोस्कॉपी के दौरान मूत्राशय में स्टोन, ट्यूमर या अल्सर दिखाई देते हैं तब चिकित्सक उनका उपचार तुरंत कर सकता है।

इस परीक्षण में अक्सर **बॉयोप्सी** शामिल की जाती है जिसे तब किया जाता है जब जांच के लिए एक छोटे ऊतक को अलग किया जाता है।

अब आपकी सही जांच हो चुकी है इसलिए आप सीख सकते हैं कि आराम के लिए आप क्या कर सकते हैं।

आईसी/बीपीएस उपचार के लिए मेरे लिए क्या विकल्प हैं?

सभी लोगों के लिए केवल एक उपचार काम नहीं करता है। लक्षणों के अनुसार ही उपचार का चुनाव और समायोजन किया जाना चाहिए। उपचार का उद्देश्य आपके लक्षणों को नियंत्रित करना है। जीवनशैली बदलाव और चिकित्सा विकल्पों का मिश्रण तब तक आजमाया जाता है जब तक कि आराम नहीं मिल जाए।

अधिकांश लोग अच्छा महसूस करने के तरीके खोज सकते हैं किंतु इसमें समय लग सकता है। लक्षणों के और अधिक बढ़ने से पहले इसमें सप्ताह से महीने लग सकते हैं ।

आईसी/बीपीएस उपचार ध्यानपूर्वक निगरानी करते हुए अक्सर चरणों में किया जाता है। आपको अपने चिकित्सक को यह भी बताना आवश्यक है कि उपचार ठीक तरह काम कर रहा हैं या नहीं। इसके साथ–साथ आपको बेहतर विकल्प भी मिल जाएंगे। कभी–कभी सफल उपचार से जरूरी नहीं कि आईसी/बीपीएस का उपचार हो ही जाए, किंतु **रिमीशन** में हो सकता है। अपनी उपचार योजना के पालन (लक्षणों के बिना भी) की सिफारिश की जाती है।

आईसी/बीपीएस उपचार के 6 चरण (अथवा "लाइन") होते हैं।

पहली लाइन: जीवनशैली परिवर्तन

जीवनशैली परिवर्तन जिसे "आचरणगत उपचार" कहते हैं, को सबसे पहले आजमाया जाता है। आचरणगत उपचार में आप प्रतिदिन अपनी जीवनशैली बदलते हैं। इसमें ऐसे कार्य भी शामिल किए जाते हैं जैसे आप क्या खाते और पीते हैं या अभ्यासात्मक विधियां जो लक्षण नियंत्रित करते हैं। जीवनशैली परिवर्तनों के साथ आप सभी लक्षणों से छुटकारा नहीं पा सकते है, किंतु कुछ आदतें बदलने के बाद आप अच्छा महसूस कर सकते हैं।

तनाव कम करना

भावनात्मक एवं मानसिक तनाव आईसी/बीपीएस के लक्षणों को बिगाड़ सकते हैं। रोगियों को परिवार, कार्य और/या पूर्व दर्दनाक अनुभवों से सबक सीखने के लिए प्रोत्साहित किया जाता है। बैचेनी और दर्द से लड़ने के लिए नीतियां सीखने में व्यावसायिक परामर्श सहायक हो सकता है।

कुछ भोजन और पेय का कम उपयोग

आईसी/बीपीएस के अधिकांश (किंतु सभी नहीं) लोगों ने देखा है कि कुछ भोजन और पेय पदार्थ लक्षणों को बिगाड़ देते हैं:

- खट्टे फल
- टमाटर
- चॉकलेट
- कॉफी व कैफीनयुक्त पेय
- नशीले पेय पदार्थ
- चटपटा खाना
- कुछ कार्बोनेटेड पेय

उन्मूलन आहार

लक्षण बढ़ाने के लिए भोजन की सूची लंबी है किंतु सभी लोगों को प्रभावित करने वाले सभी भोजन नहीं होते हैं। आपको पता लगाना होगा कि भोजन किस प्रकार आपको प्रभावित करते हैं। सबसे आसान तरीका 1 से 2 सप्ताह के लिए "उन्मूलन आहार" है। इसके लिए, ऐसे सभी प्रकार के भोजन से परहेज करना चाहिए जो आपके मूत्राशय में समस्या उत्पन्न कर सकते हैं। (आईसी/बीपीएस की भोजन सूची कई स्रोतों से उपलब्ध है। उन्मूलन आहार पर अधिक जानकारी के लिए कृप्या वेबसाइट पर सपर्क करें: www.ichelp.org।

यदि आईसी/बीपीएस उन्मूलन खुराक से आपके लक्षण दूर हो जाते हैं तो इसका अर्थ यह हुआ कि सूची में से कम से कम एक भोजन आईसी/बीपीएस के लक्षणों को बिगाड़ सकता है। इससे अगला कदम यह पता लगाना होगा कि कौनसा भोजन आपको समस्या उत्पन्न करता है। उन्मूलन खुराक के 1 से 2 सप्ताह बाद आईसी/बीपीएस सूची में दिया गया कोई 1 भोजन एक बार ही करें। यदि इस भोजन से आपके मूत्राशय से कोई फर्क नहीं पड़ता है तब यह भोजन आपके लिए सुरक्षित हो सकता है। कुछ दिनों बाद, आप सूची में से दूसरे भोजन का प्रयोग कर सकते हैं और इसी प्रकार अन्य भोजनों का। इस प्रकार, आप एक बार में अपनी खुराक में भोजन वापस शामिल कर सकते हैं। आपके मूत्राशय के लक्षणों से आपको पता चलेगा कि आपको किससे परेशानी होती है। ध्यान रहे कि आपको एक बार एक ही भोजन जोड़ना है। यदि आप एक ही दिन केला, स्ट्राबेरी और टमाटर खाते हैं तब आपको पता नहीं चल पाएगा कि कौनसे भोजन के कारण लक्षण बढ़ रहे हैं।

दूसरी लाइन: बताई गई दवाईयां और भौतिक उपचार

यदि जीवनशैली में परिवर्तन करने से कोई खास फर्क नहीं पड़ता है तब आपका चिकित्सक आपसे उपयुक्त शारीरिक उपचार, बताई गई दवाई या दोनों को आजमाने के लिए परामर्श दे सकता है।

आईसी/बीपीएस के रोगियों में कोमलता और/या श्रोणि सतह के आसपास दर्द महसूस करने की शिकायत रहती है और कभी–कभी जानबूझ कर किए गए उपचार से इसके लक्षणों को कम करने का प्रयास किया जाता है। साक्ष्य मिले हैं कि श्रोणि सतह की मांसपेशियों को मजबूत करने के लिए शारीरिक उपचार के व्यायाम इसके लक्षणों में सुधार नहीं ला पाते हैं और अक्सर इन्हें बिगाड़ देते हैं। इसलिए **केगल व्यायाम** जैसी गतिविधियों की आईसी/बीपीएस के मरीजों के लिए सिफारिश नहीं की जाती है। तथापि, श्रोणि सतह की कोमलता में प्रशिक्षित शारीरिक उपचारविद विभिन्न प्रकार के हथकंडे अपनाकर आराम पहुंचाने का प्रयास कर सकते हैं जो पेट तथा श्रोणि क्षेत्र में मुख्य बिंदुओं की समस्या दूर कर सकते हैं और मांसपेशी के संकुचन की लंबाई बढ़ा सकते हैं तथा कटे–फटे अथवा प्रतिबंधित ऊतक मुक्त कर सकते हैं। बहुविध दर्द प्रबंधन की अवधारणा जिसमें औषधियों, तनाव प्रबंधन तथा मैनुअल शारीरिक उपचार का उपयोग किया जाता है, इस अवस्था में अक्सर लाभदायक सिद्ध होते हैं।

चिकित्सक द्वारा बताई गई दवाओं की दो किस्में जिनकी सिफारिश की जा सकती है वे पीने वाली और इंजेक्शन द्वारा दी जाने वाली हो सकती हैं। पीने की दवाएं कई प्रकार की होती हैं जिनके दुःष्प्रभावों में निद्रा से लेकर पेट में बैचेनी हो सकते हैं। इंजेक्शन द्वारा दी जाने वाली दवाओं को केथेटर से सीधे मूत्राशय में स्थापित किया जाता है।

स्वीकृत दवाईयां

एमिट्रिप्टीलीन

एमिट्रिप्टीलीन (वनाट्रिप, इलाविल, एंडेप) **एंटीडिप्रेजेंट** की एक किस्म है जिसका आईसी/बीपीएस के लक्षणों में सुधार लाने के लिए आमतौर पर उपयोग किया जाता है। इसके **एंटीहिस्टामिन** प्रभाव होते हैं जिनमें मूत्राशय में ऐंठन कम होना और दर्दयुक्त संदेश भेजने वाली तंत्रिका का धीमा होना शामिल है। यह नींद में भी सहायक होती है। पीने वाली इस दवा का उपयोग अक्सर भयंकर दर्द जैसे कैंसर और तंत्रिका क्षति के लिए किया जाता है। इसके सबसे ज्यादा दिखाई देने वाले दुःष्प्रभावों में निद्रा, कब्ज तथा भूख लगना है।

ओरल पेन्टोसन पॉलीसल्फेट सोडियम

पेन्टोसन पॉलीसल्फेट सोडियम (एलमिरॉन) दर्द निवारक ओरल दवा है। कोई नहीं जानता कि यह आईसी/बीपीएस के लिए किस प्रकार काम करती है। बहुत से लोग सोचते हैं कि यह मूत्राशय ऊतक के लिए रक्षात्मक परत बनाती है और उसे पुनः संरक्षित करती हैं। यह सूजन कम करने में भी सहायक हो सकती है। इस दवा का असर दिखने में 3 से 6 महीने लग सकते हैं। इसके संभावित दुःष्प्रभावों में बेहोशी, दस्त और गैस शामिल किए जा सकते हैं और कभी–कभी तो बाल भी झड़ने लग जाते हैं।

हेपारिन

हेपारिन पेन्टोसन पॉलीसल्फेट सोडियम की तरह मूत्राशय की सहायता करती है। इसे केथेटर की सहायता से मूत्राशय में स्थापित किया जाता है। इसका उपयोग रोजाना किया जा सकता है। हेपारिन मूत्राशय में ही रहती है और इससे शेष शरीर पर कोई असर नहीं पड़ता है। इसे सामान्यतः बेहोशी की दवा जैसे लीडोकेन या मारकेन के साथ दिया जाता है।

हाइड्रोक्सीजिन और सिमेटिडाइन

हाइड्रोक्सीजिन (विस्टेरिल एवं अटारेक्स) और सिमेटिडाइन (टेगामेट) एंटीहिस्टामिन हैं। एंटीहिस्टामिन आईसी/बीपीएस के उपचार में सहायक सिद्ध हो सकती है। यदि दर्द और लक्षण के कारण किसी प्रकार की एलर्जी प्रतिक्रिया है तो इसके दुःष्प्रभाव नींद आना है। तथापि, यह सहायक हो सकती है क्योंकि रोगी रात में चैन की नींद सो सकते हैं और मूत्र तयाग के लिए उन्हें ज्यादा उठना नहीं पड़ेगा।

डिमेथाइल सल्फॉक्साइड (डीएमएसओ)

डिमेथाइल सल्फॉक्साइड (डीएमएसओ) करे **कैथेटर** की सहायता से मूत्राशय में स्थापित किया जाता है। इसे 6 सप्ताह में अक्सर एक बार ही लगाया जाता है। कुछ लोग इसका उपयोग रखरखाव के लिए बार–बार करते हैं। कोई नहीं जानता कि यह कैसे मदद करता है। इससे सूजन और दर्द कम हो सकते हैं तथा यह "फ्री रेडीकल्स" दूर कर सकती है जो ऊतकों को नुकसान पहुंचा सकते हैं। कुछ चिकित्सक इसे हेपारिन अथवा स्टीराइड (जलन कम करने के लिए) दवाईयों के साथ मिलाकर देते हैं। डीएमएसओ का मुख्य दुःष्प्रभाव लहसुन जैसी गंध होना जो कुछ घंटो तक रह सकती हैं। कुछ रोगियों में मूत्राशय में डीएमएसओ लगाने से दर्द होता है किंतु स्थानीय एनस्थेटिक इसमें सहायता कर सकता है।

सप्लीमेंट और हर्बल उपचार

हो सकता है कि आप आईसी/बीपीएस के उपचार हेतु कोई सप्लीमेंट ले रहे हों। कौन सा सप्लीमेंट आपके लिए सबसे अच्छा हो सकता है, यह बेहद भ्रामक हो सकता है। ऐसे बहुत कम सप्लीमेंट हैं जो आपके कुछ लक्षणों को व्यवस्थित करने में मदद कर सकते हैं, इनमें निम्नलिखित सम्मिलित हैं:

- कैल्शियम ग्लाईसीरोफास्फेट – आपके शरीर में अम्लीयता अथवा जलन समाप्त करती है। जलन पैदा करने वाले भोजन तथा पेय पदार्थ आईसी/बीपीएस के लक्षणों को बिगाड़ सकते हैं। यदि आप इस दवा का प्रयोग करते हैं तो इसका सेवन तभी करें जब आप अत्याधिक जलन पैदा करने वाले भोजन कर रहे हों। आवश्यकता से अधिक इसकी खुराक पेट में परेशानियां बढ़ा सकती है आवश्यक पोषक तत्वों को नुकसान पहुंचा सकती है जिन्हें आपके शरीर को सही ढंग से लाभ उठाने की जरूरत होती है।
- ओस्टियोआर्थराइट्स सप्लीमेंट – रोगियों का दर्द कम करने में सहायक हो सकते हैं। उदाहरण के लिए दवाईयों में ग्लेकोसामाइन और कोनड्राइटिन हैं।
- क्वेरसिटीन कॉम्पलेक्स – आईसी/बीपीएस के कारण होने वाली जलन को कम करने में सहायक होती है। यह दर्द और मूत्राशय के अन्य लक्षणों को कम करने में भी सहायक पाया गया हैं।
- एलवीरा कैप्सूल – यह सापेक्षतया एक नई गोली है जिसका उपयोग आईसी/बीपीएस के मरीज़ ऐसी स्थितियों से निपटने के लिए उपयोग कर रहे हैं। इससे कुछ रोगियों की मदद हो सकती है; तथापि, इसके वास्तविक फायदों को जानने के लिए और अधिक शोध की जरूरत है।

यदि आपको आईसी/बीपीएस की समस्या है तब आपको विटामिन सी, एल–आर्जीनाइन और एल–सिटरूलाइन नहीं लेना चाहिए। इन दवाईयों से आपके लक्षण बढ़ सकते हैं।

तीसरी लाइनः अल्सर कॉटराईजेशन

हाइड्रोडिस्टेंशन सहित सिस्टोस्कॉपी

आपरेशन कक्ष में बेहोशी का इंजेक्शन देने के बाद हाइड्रोडिस्टेंशन सहित सिस्टोस्कॉपी ऐसी प्रक्रिया है जो मूत्राशय को पानी से भरने के लिए उसे उसकी संपूर्ण क्षमता तक विस्तारित करता है। बहुत से रोगियों को प्रक्रिया के बाद मूत्राशय में दर्द और उसकी आवृत्ति से आराम मिल सकता है। यदि अल्सर पाया जाता है तब उसे विद्युत तरंगों या लेज़र से **कॉटराइज्ड** द्वारा जलाया जा सकता है और कभी–कभी आंतों में स्टीराइड का इंजेक्शन लगाकर ठीक किया जाता है।

चौथी लाइनः न्यूरोमॉड्यूलेशन उपचार और इंजेक्शन

न्यूरोमॉड्यूलेशन उपचार

यदि अन्य उपचारों से कोई खास फायदा नहीं होता है तब ज्यादा आधुनिक उपचार आपको लाभ पहुंचा सकते हैं। आपको किसी आईसी/बीपीएस के किसी विशेषज्ञ/यूरोलॉजिस्ट के पास भेजा जा सकता है। विशेषज्ञ आपके लिए **न्यूरोमॉड्यूलेशन उपचार** करवाने के लिए कह सकता है। यह उपचारों का ऐसा समूह है जो तंत्रिकाओं को बदलने के लिए हानिरहित विद्युत तरंग भेजता है ताकि पता लगाया जा सके कि वे किस प्रकार काम करती हैं।

इंजेक्शन

मूत्राशय ऊतक में बोटोक्सो के इंजेक्शन का उपयोग लक्षणों को नियंत्रित करने के लिए किया जाता है। कम खुराक से मांसपेशियां पेरालाइज हो जाएंगी। जब इसे मूत्राशय मांसपेशियों में इंजेक्शन द्वारा प्रवाहित किया जाता है, तब इससे आईसी/बीपीएस के दर्द से आराम मिल सकता है। आपके चिकित्सक को ध्यानपूर्वक सुनिश्चित करना चाहिए कि इंजेक्शन के बाद आपका मूत्राशय सही तरह से काम कर रहा है। इसका एक दुःष्प्रभाव मूत्र प्रतिधारण (मूत्राशय का पूरी तरह से खाली न होना) हो सकता है। बोटोक्स फट सकता है और पहले इंजेक्शन के बाद आपको 6 से 9 महीने के इलाज की आवश्यकता पड़ सकती है।

पांचवी लाइनः साइक्लोस्पोरिन

साइक्लोस्पोरिन

साइक्लोस्पोरिन (न्यूरॉल, सेंडीम्यून, रेस्टासिस) पीने की दवा है जिसका उपयोग तब किया जाता है जब अन्य विकल्प काम नहीं करते हैं। यह इम्मयून सप्रेजेंट है। इसका अर्थ यह है कि यह शरीर की प्रतिरोधक प्रणाली को धीमा कर देती है। इसका उपयोग प्रायः अंग प्रत्यारोपण के बाद किया जाता है। इसके गंभीर दुःष्प्रभाव हो सकते हैं जैसे गुर्दो की समस्या। इस पर तभी विचार किया जाना चाहिए जब अन्य सुरक्षित विकल्प काम नहीं करते हैं।

छठी लाइनः सर्जरी

सर्जरी

इस अवस्था के लिए ज्यादातर रोगियों को बड़ी सर्जरी करवाने की आवश्यकता नहीं होती है। फिर भी सर्जरी उस स्थिति में एक विकल्प हो सकता है जहां मूत्राशय के कुछ प्रमुख लक्षण दिखाई दिए हों जिन्होंने अन्य उपचारों के प्रति कोई प्रतिक्रिया नहीं दी हो। सर्जरी की रेंज में छोटी इनवेसिव से अत्याधिक इनवेसिव हो सकती हैं। सर्जरी के बाद कुछ जीवनपर्यन्त बदलाव हो सकते हैं जिन पर अवश्य विचार किया जाना चाहिए।

उपचार के बाद

क्या आईसी/बीपीसी का उपचार संभव है?

कुछ रोगियों में आईसी/बीपीएस के लक्षण उपचार के बाद धीरे धीरे अच्छे होते हैं और गायब हो जाते हैं। बहुत से लोग यह बताते हैं कि लक्षण वर्षों बाद जाते हैं। यह ज्ञात नहीं हो पाता है कि फिर से दर्द क्यों होने लगता है। रोगी को जीवनभर अक्सर, उपचार की बार–बार जरूरत पड़ती है।

दर्द प्रबंधन से अधिकांश लोगों को पता चलता है कि वे पूरी तरह जीवन का आनंद ले सकते हैं। आप इन लक्षणों की पुनरावृति रोकने के लिए निम्नलिखित विकल्पों को आजमा सकते हैं:

- रिमीशन के बाद भी अपनी उपचार योजना का पालन करना।
- ऐसे भोजन न करना जिनसे मूत्राशय में परेशानी हो सकती है।
- ऐसे कार्य न करना जिनसे आईसी/बीपीएस बढ़ सकती है।
- तनाव प्रबंधन सीखना

शब्दावली

पेट
इसे तोंद या पेट भी कहा जाता है। यह शरीर का वह भाग होता है जो छाती और श्रोणि के बीच सभी अंगों को पकड़े रहता है।

एंटीडीप्रेजेंट्स
डिप्रेशन तथा इससे संबंधित मानसिक स्वास्थय समस्याओं को दूर करने के लिए उपयोग की जाने वाली औषधि।

एंटीहिस्टामिन
एक दवा जो हिस्टामिन के प्रभावों को उल्ट देती है (एक प्राकृतिक रसायन जिससे एलर्जी प्रतिक्रिया होती है)।

उत्सुकता
तनाव प्रतिक्रिया के कारण डर, भय और बैचेनी की भावना।

बेसलाइन दर्द का मान
एक संख्या का मान जो यह दर्शाती है कि किसी को दर्द का अहसास कैसे होता है। इसे प्रायः 1 से 10 (10 = अत्यधिक दर्द) के पैमाने पर मापा जाता है। इसका उपयोग तुलना करने के लिए किया जाता है।

बॉयोप्सी
जांच के लिए ऊतकों के छोटे टुकड़ों का बाहर निकालने की प्रक्रिया।

मूत्राशय
रिक्त गुब्बारानुमा अंग जिसमें मूत्रमार्ग द्वारा मूत्र निष्कासित करने से पहले मूत्र संग्रहित किया जाता है।

मूत्राशय संक्रमण
इसे मूत्रमार्ग संक्रमण (यूटीआई) कहा जाता है। यह ऐसे जीवाणु द्वारा उत्पन्न संक्रमण होता है जो मूत्रमार्ग तथा मूत्राशय के लिए मार्ग बनाता है। इसके कारण बार–बार मूत्र त्याग हो सकता है जिसमें दर्द भी हो सकता है।

कैथेटर
एक पतली नली जिसे मूत्रमार्ग से मूत्राशय में स्थापित किया जाता है ताकि मूत्राशय से मूत्र बाहर निकाला जा सके या किसी प्रक्रिया अथवा परीक्षण के लिए उपयोग किया जाता है जैसे मूत्राशय एक्स–रे के दौरान किसी तत्व का स्थापित किया जाना।

कॉटराइज
गर्मी या रसायनिक तत्व सहित अल्सर को जलाना ताकि असामान्य ऊतकों का नाष किया जा सके।

अत्याधिक श्रोणि दर्द
विभिन्न शारीरिक दषाएं जिनमें ऐंठन, मूत्राशय और/या गुदा में दर्द शामिल किए जा सकते हैं।

फाइब्रोमायलजिया
मांसपेशियों में भयंकर दर्द की अवस्था।

इरिटेबल बोवल सिन्ड्रोम
भयंकर गड़बड़ी जो बड़ी आंत (कोलोन) को कैसे प्रभावित करती है। इससे क्रेम्पिंग, पेट में दर्द, सूजन, गैस, दस्त तथा कब्ज हो जाती है।

केगल व्यायाम
श्रोणि सतह को मजबूत बनाने का एक व्यायाम जिसकी सिफारिश अनियंत्रण तथा मूत्र संबंधी अन्य समस्याओं को कम करने के लिए की जाती है।

गुर्दे
बीन सब्जी के आकार की दो विशाल संरचनाएं जो रक्त से अपशिष्ट दूर करती हैं।

न्यूरोमॉड्यूलेशन उपचार
एक साथ कई उपचार जो तंत्रिकाओं को हानिरहित विद्युत तरंगे भेजती है ताकि इसके कारण होने वाले परिवर्तन का पता लगाया जा सके कि ये किस प्रकार कार्य करती हैं।

न्यूरोलॉजिकल जांच
व्यक्ति के तंत्रिका तंत्र का मूल्यांकन। इसमें मोटर व सेंसरी कौशल, संतुलन तथा समन्वयन, मानसिक स्थिति, प्रतिक्रिया तथा तंत्रिका कार्यशैली सम्मिलित होती हैं

उत्तेजना
शारीरिक और भावानात्मक उत्तेजना की स्थिति। यह संभोग की चरमसीमा पर उत्पन्न होती है। पुरुषों में इसे वीर्यपात से जोड़ा जाता है।

पौरुष ग्रंथि
यह पुरुषों में पाई जाने वाली अखरोट के आकार की ग्रंथि है जो मलाशय के सामने मूत्राशय के नीचे रहती है। पौरुष ग्रंथि वीर्यपात के लिए द्रव्य बनाती है।

प्रोस्टेटाइटिस
पौरुष ग्रंथि में जलन या संक्रमण। अत्यधिक जलन का अर्थ होता है कि पौरुष ग्रंथि में बार–बार जलन होती है। इसका सबसे आम रूप जीवाणु या संक्रमित जीवाष्म के कारण नहीं होता है।

मलाशय
बड़ी आंत का निचला भाग जो गुदा के मुख पर समाप्त होता है।

रिमीशन
किसी रोग या स्थिति के चिह्न तथा लक्षणों के दृष्टिगोचर होने में बढ़ोतरी या गायब होना।

मूत्रमार्ग
एक पतली नली जो मूत्राशय से मूत्र को शरीर से बाहर निकालती है (पुरुषों में यह लिंग के आखिरी किनारे तक वीर्य प्रवाह का काम भी करती है)

मूत्र प्रणाली
शरीर से अपशिष्ट तथा अतिरिक्त द्रव्य निकालने के लिए शारीरिक प्रणाली। मूत्र प्रणाली के अंगों में गुर्दे, मूत्रवाहिनी, मूत्राशय तथा मूत्रमार्ग आते हैं। सामान्य स्वास्थय के लिए प्रणाली के सभी अंगों का एक साथ ठीक काम करना आवश्यक होता है।

मूत्र मार्ग में संक्रमण
मूत्राशय संक्रमण में देखें।

मूत्र
गुर्दों द्वारा तैयार पीले रंग का द्रव्य जिसमें अपशिष्ट और पानी रहता हैं इसे पी के नाम से भी जाना जाता है।

यूरोडायनेमिक परीक्षण
परीक्षणों की श्रृंखला जो यह देखती है कि यूरोलॉजी प्रणाली कितने अच्छे ढंग से मूत्र संगहित, एकत्रित और निष्कासित करती है।

यूरोलॉजिस्ट
एक चिकित्सक जो मूत्रमार्ग में समस्याओं के अध्ययन, जांच और उपचार का विशेषज्ञ होता है।

आपके चिकित्सक से पूछें जाने वाले सवाल

- ❑ आप मेरे लिए कौन–सी उपचार योजना की सिफारिश करते हैं और क्यों?
- ❑ मैं अपने भयंकर दर्द के लिए क्या कर सकता हूं?
- ❑ क्या आईसी/बीपीएस मेरे शरीर के अन्य भागों को प्रभावित करेगी?
- ❑ क्या कम पानी पीने से कुछ मदद मिल सकती है?
- ❑ मैं फ्लेयर–अप अर्थात भड़काऊपन से कैसे बच सकता हूं?
- ❑ मूत्राशय में खिंचाव का उपचार कैसे किया जाता है?
- ❑ क्या एंटीडीप्रीसेंट से मुझे कोई मदद मिलेगी?
- ❑ अधिक जानकारी और सहयोग के लिए मैं कहां–कहां जा सकता हूं?
- ❑ क्या मैं आईसी/बीपीएस का उपयोग कर सकता हूं और उसके बाद भी अंतरंग या सूचित रह सकता हूं?
- ❑ मेरे लिए दीर्घकालीन उपचार योजना कौन–सी है?
- ❑ क्या मैं कभी ठीक हो पाऊंगा?

टिप्पणियां

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।

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।

अधिक जानकारी के लिए, संपर्क करें:

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

1000 कॉर्पोरेट बुलवर्ड,
लिनथिकम, एमडी 21090
1.800.828.7866
UrologyHealth.org

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

©2018 Urology Care Foundation. All rights reserved.

BladderHealth-InterstitialCystitis-PG-2018-Hindi