



# ਪ੍ਰੋਸਟੇਟ ਕੈਂਸਰ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਪਿਸ਼ਾਬ ਅਸੰਜਮਤਾ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ

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

## ਪ੍ਰੋਸਟੇਟ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪਿਸ਼ਾਬ ਅਸੰਜਮਤਾ ਕੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?

ਪਿਸ਼ਾਬ ਅਸੰਜਮਤਾ ਤੁਹਾਡੇ ਨਿਯੰਤਰਣ ਤੋਂ ਬਗੈਰ ਪਿਸ਼ਾਬ ਨਿਕਲਣਾ ਹੈ।

ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਤੁਹਾਡਾ ਦਿਮਾਗ ਤੁਹਾਡੇ ਬਲੈਡਰ ਨੈੱਕ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਪਿਸ਼ਾਬ ਰੋਕ ਕੇ ਰੱਖਣ ਜਾਂ ਛੱਡ ਦੇਣ ਦੇ ਸੰਕੇਤ ਭੇਜਦਾ ਹੈ। ਪ੍ਰੋਸਟੇਟ ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਸਰਜਰੀ ਇਹਨਾਂ ਸੰਕੇਤਾਂ ਨੂੰ ਵਿਗਾੜ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਪਿਸ਼ਾਬ ਨਿਯੰਤਰਣ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਮਰਦਾਂ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੋਸਟੇਟ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬਹੁਤ ਕਿਸਮ ਦੀ ਪਿਸ਼ਾਬ ਅਸੰਜਮਤਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

- **ਤਣਾਅ ਅਸੰਜਮਤਾ** – ਖੰਘਣਾ, ਹੱਸਣਾ, ਛਿੱਕ ਮਾਰਨਾ, ਜਾਂ ਕਸਰਤ ਕਰਨਾ ਪੇਡੂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਤਣਾਅ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਪਿਸ਼ਾਬ ਰਿਸਣ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਪਿਸ਼ਾਬ ਅਸੰਜਮਤਾ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਕਿਸਮ ਹੈ।
- **ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਅਸੰਜਮਤਾ** – ਤੁਸੀਂ ਅਚਾਨਕ, ਬਾਥਰੂਮ ਜ਼ਰੂਰ ਜਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਭਾਵੇਂ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬਲੈਡਰ ਭਰਿਆ ਵੀ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਇਹ ਵਾਪਰਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਬਲੈਡਰ ਅਤਿ-ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਅਸੰਜਮਤਾ ਵੀ ਅਤਿ-ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਬਲੈਡਰ ਅਖਵਾਉਂਦਾ ਹੈ।
- **ਪਿਸ਼ਾਬ ਬਾਰੰਬਾਰਤਾ** – ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਅਕਸਰ ਬਾਥਰੂਮ ਜਾਂਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਹਰ 30 ਜਾਂ 60 ਮਿੰਟਾਂ ਬਾਅਦ ਬਾਥਰੂਮ ਜਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- **ਮਿਸ਼ਰਤ ਅਸੰਜਮਤਾ** – ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਤੋਂ ਵੱਧ ਪਿਸ਼ਾਬ ਅਸੰਜਮਤਾਵਾਂ ਦੇ ਲੱਛਣ ਹਨ।

ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਅਸੰਜਮਤਾ ਪ੍ਰੋਸਟੇਟ ਕੈਂਸਰ ਸੰਭਾਲ ਦਾ ਪਾਸੜ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਇਹ ਅਕਸਰ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਅਜਿਹੀਆਂ ਕਈ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹਨ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਕਿ ਬਲੈਡਰ ਨੂੰ ਛੇਤੀ ਨਾਲ ਨਿਯੰਤਰਣ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕੇ।

## ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕੌਣ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅਸੰਜਮਤਾ ਕਦੋਂ ਖਤਮ ਹੋਵੇਗੀ?

ਪ੍ਰੋਸਟੇਟ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਲਈ ਪਿਸ਼ਾਬ ਅਸੰਜਮਤਾ ਹੋਣਾ ਆਮ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤਣਾਅ ਅਸੰਜਮਤਾ ਹੈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਝ ਹਫਤਿਆਂ ਜਾਂ ਮਹੀਨਿਆਂ ਲਈ ਪੈਡ ਪਹਿਨਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਪਿਸ਼ਾਬ ਨਿਯੰਤਰਣ ਵਾਪਸ ਆ ਜਾਏਗਾ। ਅਜੇ ਵੀ, ਅਸੰਜਮਤਾ 6 ਤੋਂ 12 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੱਕ ਚੱਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਇੱਕ ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਚੱਲਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

## ਪਿਸ਼ਾਬ ਅਸੰਜਮਤਾ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ?

ਪਿਸ਼ਾਬ ਅਸੰਜਮਤਾ ਲਈ ਵੱਡੀ ਗਿਣਤੀ ਇਲਾਜ ਚੋਣਾਂ ਮੌਜੂਦ ਹਨ।

- **ਸਰੀਰਕ ਥੈਰੇਪੀ**। ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਸਰੀਰਕ ਥੈਰੇਪੀ ਲਈ ਇੱਕ ਨੁਸਖਾ ਲਿਖ ਕੇ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਸਿਹਤ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਇਸਨੂੰ ਕਵਰ ਕਰਨਗੀਆਂ। ਸਰੀਰਕ ਥੈਰੇਪੀ ਪਿਸ਼ਾਬ ਅਸੰਜਮਤਾ ਨਿਯੰਤਰਣ ਵਾਪਸ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਵੱਡੀ ਗਿਣਤੀ ਤਕਨੀਕਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।
  - **ਕੇਗਲ ਕਸਰਤਾਂ**। ਇਹ ਕਸਰਤਾਂ ਪੇਡੂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਬਣਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਜੋ ਬਲੈਡਰ ਨਿਯੰਤਰਣ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਨ। ਕੇਗਲ ਕਸਰਤਾਂ ਬਲੈਡਰ ਵਿੱਚ ਪਿਸ਼ਾਬ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਲਈ ਇਹਨਾਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਸਿਖਲਾਈ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਪ੍ਰੋਸਟੇਟ ਕੈਂਸਰ ਸਰਜਰੀ ਕਰਵਾਉਣ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋ, ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਸੁਝਾਅ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਹ ਕਸਰਤਾਂ ਕਰਨੀਆਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿਓ।
  - **ਬਾਇਓਫੀਡਬੈਕ** ਨੂੰ ਕੇਗਲ ਕਸਰਤਾਂ ਨਾਲ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਲਗਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕੇ ਕਿ ਪੇਡੂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕਸਰਤਾਂ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ।

# ਪ੍ਰੋਸਟੇਟ ਕੈਂਸਰ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜ਼ਿੰਦਗੀ: ਪਿਸ਼ਾਬ ਅਸੰਜਮਤਾ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ

- ਨਿਊਰੋਮਾਸਕੂਲਰ ਇਲੈਕਟ੍ਰਿਕ ਸਟਿਮੂਲੇਸ਼ਨ ਇੱਕ ਟੂਲ ਨੂੰ ਵਰਤਦਾ ਹੈ ਜੋ ਨਾੜਾਂ ਨੂੰ ਇਲੈਕਟ੍ਰਿਕ ਤਰੰਗਾਂ ਭੇਜਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਸੁੰਗੜ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸਨੂੰ ਕੇਗਲ ਕਸਰਤਾਂ ਨਾਲ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਪੇਡੂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸੁੰਗੜਨ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕੇ।
- **ਟਾਈਮਡ ਵੋਇਡਿੰਗ** ਯੋਜਨਾਬੱਧ ਬਾਬਰੁਮ ਗੇੜਿਆਂ ਨਾਲ ਪਿਸ਼ਾਬ ਅਸੰਜਮਤਾ ਬਾਰੰਬਾਰਤਾ ਘਟਾਉਣ ਦਾ ਢੰਗ ਹੈ। ਇਸਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਬਲੈਡਰ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਨੂੰ ਫੈਲਣ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਇਹ ਹੋਰ ਪਿਸ਼ਾਬ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲ ਸਕੇ। ਤੁਹਾਡੀ ਨਰਸ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਟਾਈਮਡ ਵੋਇਡਿੰਗ ਲਈ ਇੱਕ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- **ਬਲੈਡਰ ਇਰੀਟੈਂਟਸ ਤੋਂ ਬਚਣਾ।** ਇਹ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਪੇਅ ਪਦਾਰਥ ਕੁਝ ਮਰਦਾਂ ਵਿੱਚ ਬਲੈਡਰ ਨੂੰ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ:
  - ਕੋਫੀ ਵਿੱਚ ਕੈਫੀਨ, ਚਾਹ ਅਤੇ ਸੋਡੇ
  - ਤੇਜ਼ਾਬੀ ਪੇਅ ਪਦਾਰਥ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਜੂਸ
  - ਅਲਕੋਹਲ
  - ਨਕਲੀ ਮਿਠੇ
  - ਮਸਾਲੇਦਰ ਭੋਜਨ
- **ਦਵਾਈਆਂ** ਬਲੈਡਰ ਚਿਤਚਿੜ੍ਹੇਪਣ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਅਤੇ ਪਿਸ਼ਾਬ ਰਿਸਣ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।
- **ਸਰਜਰੀ** ਦੀ ਮੁੱਖ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੇਕਰ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਇੱਕ ਸਾਲ ਬਾਅਦ ਅਸੰਜਮਤਾ ਦੀ ਵਾਪਸੀ ਖਤਮ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਸਰਜੀਕਲ ਚੋਣਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੇਗਾ ਜੇਕਰ ਹੋਰਨਾਂ ਇਲਾਜਾਂ ਨੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਪਿਸ਼ਾਬ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨਜਿੱਠਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ।
- **ਉਤਪਾਦ** ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪੈਡ ਪਿਸ਼ਾਬ ਰਿਸਣ ਤੋਂ ਪੈਦਾ ਬੇਅਰਾਮੀ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

## ਅਸੰਜਮਤਾ ਇਲਾਜ ਦੇ ਪਾਸੜ ਪ੍ਰਭਾਵ ਕੀ ਹਨ?

ਕੇਗਲ ਕਸਰਤਾਂ ਦੇ ਅਕਸਰ ਪਾਸੜ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਹਰ ਕਿਸਮ ਦੇ ਇਲਾਜ ਵਿਕਲਪ ਦੇ ਫਾਇਦਿਆਂ ਅਤੇ ਨੁਕਸਾਨਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਬਿਹਤਰੀਨ ਕੀ ਹੈ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

## ਹੋਰ ਵਿਚਾਰਾਂ

ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਪਿਸ਼ਾਬ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਕਾਫੀ ਲਾਹੇਵੰਦ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਡੀ ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਹੜਾ ਇਲਾਜ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

## ਯੂਰੋਲੋਜੀ ਕੇਅਰ ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ ਬਾਰੇ

ਯੂਰੋਲੋਜੀ ਕੇਅਰ ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ ਦੁਨੀਆਂ ਦੀ ਉੱਘੀ ਯੂਰੋਲੋਜਿਕ ਸੰਸਥਾ ਹੈ- ਅਤੇ ਅਮਰੀਕੀ ਯੂਰੋਲੋਜੀਕਲ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਦੀ ਅਧਿਕਾਰਕ ਸੰਸਥਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਯੂਰੋਲੋਜੀਕਲ ਸਿਹਤ ਦਾ ਸਰਗਰਮੀ ਨਾਲ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਸਾਡੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਮਰੀਕੀ ਯੂਰੋਲੋਜੀਕਲ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਦੇ ਸਰੋਤਾਂ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਦੀ ਸਿਹਤ ਮਾਹਿਰਾਂ ਵੱਲੋਂ ਸਮੀਖਿਆ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਯੂਰੋਲੋਜੀ ਕੇਅਰ ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ [UrologyHealth.org/UrologicConditions](http://UrologyHealth.org/UrologicConditions) ਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ ਫਿਰ ਆਪਣੇ ਨੇੜੇ ਇੱਕ ਡਾਕਟਰ ਲੱਭਣ ਲਈ [UrologyHealth.org/FindAUrologist](http://UrologyHealth.org/FindAUrologist) ਤੇ ਜਾਓ।

## ਬੇਦਾਵਾ:

ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਵੈ ਰੋਗਨਿਦਾਨ ਲਈ ਇੱਕ ਸੰਦ ਜਾਂ ਇੱਕ ਮਾਹਿਰ ਮੈਡੀਕਲ ਮਸ਼ਵਰੇ ਦਾ ਬਦਲ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਇਸ ਉਦੇਸ਼ ਲਈ ਵਰਤਣ ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਯਕੀਨ ਕਰਨ ਲਈ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੀਆਂ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਯੂਰੋਲੋਜਿਸਟ ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਕਿਸੇ ਵੀ ਇਲਾਜ ਸਮੇਤ ਦਵਾਈਆਂ ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂ ਜਾਂ ਬੰਦ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਇੱਕ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਮਸ਼ਵਰਾ ਕਰੋ।

ਪ੍ਰੋਸਟੇਟ ਕੈਂਸਰ ਅਤੇ ਹੋਰਨਾਂ ਯੂਰੋਲੋਜੀਕਲ ਹਾਲਤਾਂ ਲਈ ਛਪੀ ਹੋਈ ਸਮੱਗਰੀ ਦੀਆਂ ਪ੍ਰਤੀਆਂ ਲਈ [UrologyHealth.org/Order](http://UrologyHealth.org/Order) ਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ 800-828-7866 ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ