प्रोस्टेट (पौरुष ग्रंथि) का स्वास्थ्य

प्रोस्टेट कैंसर के बाद जिंदगी
मूत्र में असंयमिता का प्रबंधन

प्रोस्टेट कैंसर के उपचार के बाद मूत्र में असंयमिता क्या है?

मूत्र में असंयमिता आपके नियंत्रण के बिना लगातार मूत्र का निकलते रहना है। ज्यादातर मामलों में, आपका मष्तिस्क आपके मूत्राशय के ऊपरी हिस्से की मांसपेशियों को संकेत देता है कि या तो मूत्र को रोको या उसे निकलने दो। प्रोस्टेट कैंसर के लिए सर्जरी से ये संकेत प्रभावित हो सकते हैं और आपके मूत्र पर नियंत्रण के लिए समस्या की वजह बन सकते हैं।

प्रोस्टेट सर्जरी के बाद पुरुषों में कई प्रकार के मूत्र की असंयमिता हो सकती हैं।

- **तनाव संबंधी असंयमिता** – खांसने, हंसने, छींकने या व्यायाम की वजह से पेल्विक (श्रोणि) फ्लोर की मांसपेशियों में खिंचाव हो सकता है, जिस वजह से मूत्र निकल सकता है। यह मूत्र में असंयमिता का सबसे ज्यादा सामान्य प्रकार है।
- **उत्तेजना संबंधी असंयमिता** – आपको अचानक बाथरूम जाने की जरूरत महसूस होती है, भले ही आपका ब्लैडर पूरा नहीं भरा हो। ऐसा ब्लैडर के ज्यादा संवेदनशील होने की वजह से होता है। उत्तेजना संबंधी असंयमिता को अति सक्रिय ब्लैडर भी कहा जाता है।
- **बार–बार मूत्र आना** – आप काफी ज्यादा बार बाथरूम जाते हैं। आपको हर 30 से 60 मिनट में जाने की जरूरत महसूस होती है।
- **मिश्रित असंयमिता** – आपमें एक से ज्यादा प्रकार के मूत्र में असंयमिता के लक्षण हों।

भले ही असंयम प्रोस्टेट कैंसर का नकारात्मक प्रभाव हो सकता है, लेकिन कई मामलों में यह कुछ समय के लिए होता है। ब्लैडर पर जल्द नियंत्रण पाने के लिए आप कई प्रकार से सहायता ले सकते हैं।

कौन प्रभावित हुआ और असंयमिता कितने समय तक रहेगी?

प्रोस्टेट सर्जरी के बाद मूत्र में असंयमिता होना सामान्य बात है। यदि आपको तनाव संबंधी असंयमिता है तो आपको कुछ हफ्तों या महीनों के लिए पैड्स पहनने पड़ सकते हैं। ज्यादातर मामलों में मूत्र पर नियंत्रण फिर हो जाता है। फिर भी असंयमिता 6 से 12 महीनों तक रह सकती है। इसके एक साल से ज्यादा की अवधि तक रहने की संभावना कम ही होती है।

मूत्र में असंयमिता का उपचार कैसे होता है?

मूत्र में असंयमिता के उपचार के लिए कई विकल्प होते हैं।

- **फिजिकल थेरेपी (भौतिक चिकित्सा)।** आपका डॉक्टर फिजिकल थेरेपी के लिए आपके लिए दवाई लिख सकता है। ज्यादातर स्वास्थ्य योजनाओं में इसे कवर किया गया है। फिजिकल थेरेपिस्ट ब्लैडर पर नियंत्रण हासिल करने में आपकी मदद के लिए कई प्रकार के तरीकों का उपयोग कर सकते हैं।
  - केगल व्यायाम। इस व्यायाम से पेल्विक फ्लोर की मांसपेशियों में मजबूती आती है, जो ब्लैडर पर नियंत्रण के लिए खासी अहम होती है। केगल व्यायाम उनको ब्लैडर के भीतर मूत्र रखने के लिए तैयार करता है। यदि आप प्रोस्टेट कैंसर सर्जरी कराने जा रहे हैं तो आपका डॉक्टर आपको सर्जरी से पहले ये व्यायाम शुरू करने का सुझाव दे सकता है।
  - बायोफीडबैक को केगल व्यायाम के साथ प्रयोग किया जा सकता है, जिससे यह जानने में मदद मिलती है कि पेल्विक फ्लोर की मांसपेशियां कितनी अच्छी तरह काम कर रही हैं और क्या आप सही तरह से व्यायाम कर रहे हैं।

©2024 Urology Care Foundation. All Rights Reserved.
ProstateHealth-IncontinenceAfterProstateTreatment-FS-2024-Hindi

- न्यूरोमस्कुलर इलेक्ट्रिकल स्टिमुलेशन को एक ऐसे टूल के रूप में उपयोग किया जाता है, जो तंत्रिकाओं तक इलेक्ट्रिकल इम्पल्स भेजता है। इसकी वजह से मांसपेशियां सिकुड़ जाती हैं। इसे पेल्विक फ्लोर की मांसपेशियों की सही तरह से सिकुड़ने के लिए तैयार करने में मदद करने के लिए केगल व्यायाम के साथ इस्तेमाल किया जा सकता है।

- **समयबद्ध शून्यता (टाइम्ड वॉइडिंग)** या खाली करना, नियोजित तरीके से बाथरूम जाने के साथ मूत्र की आवृत्ति कम करने का एक तरीका है। इससे आपको ब्लैडर फैलाने में सहायता मिलती है, जिससे यह ज्यादा मूत्र रोक सकता है। आपकी नर्स या डॉक्टर आपको टाइम्ड वॉइडिंग की योजना बनाने में मदद कर सकता है।
- **मूत्राशय की जलन से बचना।** ये खाद्य और पेय पदार्थ कुछ पुरुषों की ब्लैडर के लिए परेशानी खड़ी कर सकते हैं:
  - कॉफी, चाय और सोडा में कैफीन
  - जूस जैसे एसिड युक्त पेय पदार्थ
  - अल्कोहल
  - कृत्रिम या नकली मिठाइयां
  - मसालेदार खाना
- **इलाज** से ब्लैडर में जलन कम हो सकती है और पेशाब बार–बार आने की समस्या कम हो सकती है।
- **यदि असंयमिता** कम से कम एक साल बाद भी खत्म नहीं होती है तो मुख्य रूप से सर्जरी कराई जाती है। यदि मूत्र संबंधी समस्याओं में दूसरे उपचारों से मदद नहीं मिले तो आपका डॉक्टर आपसे सर्जरी के विकल्पों पर बात करेगा।
- **पैड्स जैसे उत्पाद** मूत्र में असहजता कम करने में मददगार हो सकते हैं।

असंयमिता के उपचार के क्या नकारात्मक प्रभाव हैं?

केगल व्यायाम के अक्सर नकारात्मक प्रभाव नहीं होते हैं। आपका डॉक्टर हर तरह के उपचार के फायदे और नुकसान के बारे में आपसे बात कर सकता है और सर्वश्रेष्ठ उपचार चुनने में आपकी मदद कर सकता है।

अन्य बातें

मूत्र संबंधी समस्याओं पर स्वास्थ्य सेवा प्रदान करने वालों से बात करना हमेशा ही फायदेमंद होता है। आपके डॉक्टर किसी भी समय आपको यह बताने में मदद कर सकते हैं कि कौन–सा उपचार आपके लिए सही रह सकता है।

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** 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।

प्रोस्टेट कैंसर और अन्य मूत्र संबंधी स्थितियों के बारे में मुद्रित सामग्री की प्रतियों के लिए हमारी वेबसाइट न्तवसवहलभ्मंसजीण्वतहध्वतकमत पर जाएं या 800–828–7866 पर कॉल करें।

©2024 Urology Care Foundation. All Rights Reserved.