

## پیش فعال مٹانہ تشخیصی ٹول

### میں اس تشخیص کو کیسے استعمال کروں؟

سوالات کی اس فہرست کو پڑھیں اور ان کے جوابات آخری مہینے کی بنیاد پر دیں۔ پھر اپنی مکمل تشخیص کو اپنے نگہداشت فراہم کار کے پاس لائیں۔ یہ تشخیص اور آپ کے جوابات آپ کی علامات کے بارے میں بات شروع کرنا آسان بنا دیں گے۔ سوالات اس پیمائش میں مدد کریں گے کہ آپ کو کون سی پیش فعال مٹانہ (OAB) علامات ہیں اور آپ کی علامات آپ کو کتنا تنگ کرتی ہیں۔ آپ کا نگہداشت صحت فراہم کار آپ کی علامات کی سطح اور اثر کو جتنا زیادہ بہتر جانے گا، وہ اتنا ہی بہتر طریقے سے آپ کو انہیں منظم کرنے میں مدد کرے گا۔

اسکور	تقریباً ہمیشہ	تقریباً ادھا وقت	دن میں تقریباً تین مرتبہ	دن میں تقریباً ایک مرتبہ	کبھی کبھار	بالکل نہیں	علامت کے سوالات
	5	4	3	2	1	*0	1. فوری حاجت - کتنی بار آپ کو پیشاب کرنے کا شدید، اچانک زور ہوتا ہے جس سے آپ کو یہ خدشہ ہو کہ اگر آپ فوری طور پر ہاتھ روم نہ جا سکتے تو آپ کا پیشاب لیک ہو جائے گا؟
	5	4	3	2	1	0	2. فوری ضعف ضبط - جانے کی شدید حاجت کے بعد کتنی بار آپ کا پیشاب لیک ہوا ہے؟ (چاہے آپ پیٹرز/پروٹیکشن پہنتے ہیں یا نہیں)
	پورا مٹانہ	¼ کپ	1 بڑا چمچ	1 چھوٹا چمچ	ڈراپس	کوئی نہیں	3. ضعف ضبط - آپ کے خیال میں کتنا پیشاب عموماً لیک ہوتا ہے؟ (چاہے آپ پیٹرز/پروٹیکشن پہنتے ہیں یا نہیں)
	15 یا زیادہ مرتبہ	13-14 مرتبہ	11-12 مرتبہ	9-10 مرتبہ	7-8 مرتبہ	1-6 مرتبہ	4. تعدد - آپ دوران دن کتنی بار پیشاب کرتے ہیں؟
	5 مرتبہ یا زیادہ	4 مرتبہ	3 مرتبہ	2 مرتبہ	1 مرتبہ	کوئی نہیں	5. پیشاب کرنے کے لئے بیدار ہونا - آپ رات کو سونے سے لیکر صبح اٹھنے تک، عام طور پر کتنی بار پیشاب کرنے کے لئے اٹھتے ہیں؟
	سوالات 1 + 2 + 3 + 4 + 5 = سے اسکور شامل کریں						کل علامت اسکور

\*اگر آپ سوال 1 پر 0 اسکور کرتے ہیں، تو شاید آپ کو OAB نہیں ہے۔

0 = کوئی علامت نہیں  
5 = انتہائی شدید علامات



## پیش فعال مٹانہ کا تشخیزی آلہ

اس جواب پر دائرہ لگائیں جو ہر سوال کا بہترین جواب ہے۔

مچھے بہت زیادہ پریشانی ہوتی ہے						مچھے بالکل بھی پریشانی نہیں ہوتی						معیار زندگی کے سوالات یہ آپ کو کتنا پریشان کرتا ہے:	
5	4	3	2	1	0	5	4	3	2	1	0	1b. فوری حاجت - ایک شدید، اچانک پیشاب کرنے کا زور جس سے آپ کو خدشہ ہو اگر آپ فوری طور پر ہاتھ روم نہ جاسکے تو آپ کا پیشاب لیک ہو جائے گا؟	
5	4	3	2	1	0	5	4	3	2	1	0	2b. فوری حاجت ضعف ضبط - جانے کی حاجت محسوس کرنے کے بعد لیک ہو جانا؟	
5	4	3	2	1	0	5	4	3	2	1	0	3b. تعدد - بار بار پیشاب کرنا	
5	4	3	2	1	0	5	4	3	2	1	0	4b. پیشاب کرنے کے لئے نیند سے جاگنا؟	
مچھے بہت زیادہ پریشانی ہوتی ہے						مچھے بالکل بھی پریشان نہیں ہوتی ہے						5b. مجموعی اطمینان - اگر آپ کو اپنی باقی زندگی اپنے پیشاب کی اس موجودہ حالت کی طرح کے ساتھ گزارنی پڑ جائے، تو آپ اس بارے میں کیسا محسوس کریں گے؟	

- 6b. آپ کی علامات آپ کی زندگی کو کیسے بدلاؤ لانی ہیں؟ - آپ کی علامات (فوری حاجت، تعدد، پیشاب لیک ہونا، اور رات کو جاگنا) نے آپ کی زندگی کو کس طرح تبدیل کیا ہے؟ کیا آپ کی علامات یہ ہیں:
- (برائے مہربانی لاگو ہونیوالے تمام پر نشان لگائیں)
- آپ کو رات کی اچھی نیند لینے میں رکاوٹ بننا؟
  - آپ کو آپ کی خواہش سے زیادہ گھر پر ٹھہرنے کا سبب بننا؟
  - آپ کو سماجی سرگرمیوں یا تفریح سے دور رکھنا؟
  - آپ کو کم ورزش کرنے یا اپنی جسمانی سرگرمی کو محدود کرنے کا سبب بننا؟
  - دوستوں یا عزیزوں کے ساتھ مسائل پیدا کرنا؟
  - آپ کو سفر کرنے، دورے کرنے، یا عوامی گزرگاہ استعمال کرنے سے دور رکھنا؟
  - اپنے تفریحی سفر کا اس مقام کے اردگرد ارادہ بنانا جہاں آپ کے علم میں ہو کہ عوامی بیت الخلا قریب ہے؟
  - جانے کار پر مسائل پیدا کرنا؟
  - دیگر طریقے آپ کی علامات نے آپ کی زندگی کو تبدیل کر دیا ہے:

"پریشانی" سوالات (1b، 2b، 3b، 4b اور 5b) الگ سے اسکور کریں۔ انہیں ایک ساتھ شامل مت کریں۔

اگرچہ آپ کی علامات ہلکی نوعیت کی ہوں، آپ اور آپ کے نگہداشت صحت فراہم کار کو علاج کے دستیاب اختیارات پر تبادلہ خیال کرنا چاہئے۔



## پیش فعال مٹانہ کا تشخیصی آلہ

### اگر مجھے دیگر علامات ہوں تو پھر کیا؟

برائے مہربانی اپنے نگہداشت صحت فراہم کار کو کسی بھی علامات کے بارے میں بتائیں جو آپ کو ہیں۔ (مثال کے طور پر، کیا چھینکتے یا ورزش کرتے وقت آپ کا پیشاب لیک ہوتا ہے؟ کیا آپ کو مٹانے میں درد ہوتا ہے؟ کیا آپ کو پیشاب کرنے کے لئے دباؤ ڈالنا پڑتا ہے؟) اس سے آپ کے نگہداشت صحت فراہم کار کو یہ معلوم کرنے میں مدد ملے گی کہ کیا آپ کی علامات OAB کے علاوہ کسی اور وجہ سے ہو سکتی ہیں۔ اس سے انہیں علاج کے انتخابات کی پیشکش کرنے میں بھی مدد ملے گی جو آپ کے لئے بہترین ہوں۔

### میں اپنے نتائج کو کس طرح اسکور کروں؟

"علامت سوالات" (1 سے 5 تک) کیلئے:

0 (کوئی علامت نہیں) سے 25 (انتہائی شدید علامات) تک ایک اسکور حاصل کرنے کے لئے 1 + 2 + 3 + 4 + 5 شامل کریں۔

"معیار زندگی" کے سوالات (1b، 2b، 3b، 4b، 5b، اور 6b) کیلئے:

اپنے "معیار زندگی" کے اسکورز کو ایک ساتھ شامل مت کریں۔ ہر "معیار زندگی" کے سوال کو الگ الگ اسکور کیا جاتا ہے۔

### میرے کل "علامت" اسکور کا کیا مطلب ہے:

سوالات 1-5 کے لئے آپ کا اسکور جتنا زیادہ ہوگا، آپ کے OAB کی علامات اتنا ہی زیادہ ہوں گی۔ تاہم، اگر سوال نمبر 1 کے لئے آپ کا اسکور 0 ہے، تو آپ کو پیش فعال مٹانہ کی بڑی علامت نہیں ہے – پیشاب کرنے کی شدید اچانک حاجت جسے آپ نظر انداز نہیں کر سکتے ہیں۔ "علامت" سوالات کو جوابات سے آپ اور آپ کے نگہداشت صحت کار کو یہ سمجھنے میں مدد مل سکتی ہے کہ آپ کے OAB کی کون سے علامات انتہائی شدید ہیں۔

### میرے "معیار زندگی" کے نتائج کا کیا مطلب ہے:

اس تشخیص پر سوالات 1b، 2b، 3b، 4b، 5b، اور 6b یہ بتانے میں مدد کرتے ہیں کہ آپ کی علامات آپ کی زندگی کو کس طرح متاثر کرتی ہیں۔ اس سے آپ کو اپنے نگہداشت صحت فراہم کار سے آپ کی علامات کے بارے میں بات چیت شروع کرنے میں مدد ملے گی۔ یہ دیکھنا کہ آپ کی علامات نے آپ کی زندگی کو کس قدر بدل دیا ہے سے آپ کے نگہداشت صحت فراہم کار کو فیصلہ کرنے میں مدد مل سکتی ہے کہ آپ کے لئے علاج کے کون سے انتخاب بہترین ہیں۔ یہاں تک کہ اگر آپ کو ہلکی علامات ہوں، تو آپ اور آپ کے نگہداشت صحت فراہم کار کو اس پر تبادلہ خیال کرنا چاہئے کہ آپ کے لئے علاج کے کیا اختیارات دستیاب ہیں۔



# پیش فعال مٹانہ کا تشخیزی آلہ

یہ معلومات خود تشخیزی کا کوئی ذریعہ/وسیلہ نہیں ہیں یا پیشہ ورانہ طبی مشورے کا متبادل نہیں ہیں۔ اس مقصد کے لئے اسے استعمال یا اس پر انحصار نہیں کیا جانا چاہئے۔ اپنی صحت سے متعلق خدشات کے بارے میں برائے مہربانی اپنے یورالوجسٹ یا نگہداشت صحت فراہم کار سے بات کریں۔ ادویات سمیت کسی بھی علاج کو شروع یا روکنے سے پہلے ہمیشہ ایک صحت کے نگہداشت فراہم کار سے مشورہ کریں۔

## یورالوجی کیئر فاؤنڈیشن کے بارے میں

یورالوجی کیئر فاؤنڈیشن دنیا کی معروف یورالوجک فاؤنڈیشن—اور امریکن یورالوجیکل ایسوسی ایشن کی باضابطہ فاؤنڈیشن ہے۔ ہم ان لوگوں کے لئے معلومات فراہم کرتے ہیں جو فعال طور پر اپنی پیشاب سے متعلق صحت کو منظم کر رہے ہیں، اور جو لوگ اپنی زندگی میں صحت مند تبدیلیاں کرنے کے لئے تیار ہیں۔ ہماری معلومات امریکی یورالوجیکل ایسوسی ایشن کے وسائل کی بنیاد پر ہیں اور طبی ماہرین کی جانب سے ان کا جائزہ لیا جاتا ہے۔

پیشاب سے متعلقہ مختلف مسائل کے بارے میں مزید جاننے کے لئے  
[UrologyHealth.org/UrologicConditions](https://UrologyHealth.org/UrologicConditions)

