مثانے کی صحت

خواتین میں تناؤ کے سبب پیشاب کے ضعف ضبط کا علاج کرنا

تناؤ کے سبب پیشاب کا ضعف ضبط (SUI) کیا ہے؟

تناؤ کے سبب پیشاب کا ضعف ضبط، یا (SUI) اس وقت ہوتا ہے جب پیشاب بلاارادہ خارج ہو جاتا ہے۔ یہ مثانہ اور یوریتھرا پر اچانک دباؤ کی وجہ سے ہوتا ہے۔ اس دباؤ کی وجہ سے اسفنکٹر کے عضلات مختصر سے کھل جاتے ہیں۔ جب وہ کھلتے ہیں تو ان سے پیشاب خارج ہو جاتا ہے۔ ہلکے SUI کے ساتھ، دباؤ اچانک زور آور افعال، جیسے ورزشیں، چھینک آنا، ہنسنا یا کھانسنے سے بھی پڑسکتا ہے۔ زیادہ شدید SUI اس وقت ہے جب کم زور آور افعال جیسے کھڑے ہونا، چلنا پھرنا یا جھکنے کے دوران آپ کا پیشاب خارج ہو جاتا ہے۔ پیشاب خارج ہونے کے اس جیسے "حادثات" میں پیشاب کے چند قطرے شامل ہوسکتے ہیں، یا اتنی مقدار میں کہ جو آپ کے کپڑوں میں خشک ہوسکے۔

ضعف ضبط کی اقسام

پیشاب کا ضعف ضبط پیشاب پر قابو نہ پا سکنے کا ایک مسئلہ ہے۔ اس کی دو بنیادی اقسام ہیں:

- **تناؤ کے سبب پیشاب کا ضعف ضبط** (SUI) ضبط کے بغیر، معمولی سے درمیانی مقدار میں پیشاب خارج ہو جاتا ہے۔ یہ اس وقت ہوتا ہے جب آپ کھانستے، چھینکتے یا ہنستے ہیں۔
- **فوری ضرورت پیشاب کا ضعف ضبط (UUI) یا پیش فعال مثانہ (OAB)** پیشاب کرنے کی اچانک، بے قابو ضرورت۔ خودبخود اخراج درمیانہ سے زیادہ ہو سکتا ہے۔

SUI کے کیا اسباب ہیں؟

SUI کے لئے سب سے عام خطرے کے عوامل یہ ہیں:

- خواتین کو SUI ہونے کا امکان زیادہ ہوتا ہے
- حمل اور بچے کو پیدائش دینا
- کمر کے نچلے حصے میں اعصابی چوٹیں
- تمباکو نوشی (جو کھانسی کا باعث بنتی ہے)
- زندگی بھر کھانسی
- بھاری جسامت ہونا

SUI کی فرضی باتیں

SUI پر بہت ساری غلط معلومات موجود ہیں۔ یہ فرضی باتیں محض سچ نہیں ہیں۔

- یہ عورت ہونے کا ایک حصہ ہے
- یہ عمر بڑھنے کا ایک عام حصہ ہے
- یہ موروثی ہے – میری والدہ کو تھا، اور مجھے بھی ہوگا
- میں اسے روک سکتا تھا
- اس کے لئے کچھ بھی نہیں کیا جاسکتا ہے

SUI کی کیا علامات ہیں؟

SUI کی بڑی علامت یہ ہے کہ آپ کے پیٹ پر زور ڈالنے والے کسی بھی کام کرنے کے دوران پیشاب خارج ہو جاتا ہے۔ اخراج کے ان "حادثات" میں چند قطرے ہوسکتے ہیں جو اتنی مقدار میں ہوں کہ کپڑوں میں خشک ہوجائیں۔

SUI کا علاج کیسے کیا جاتا ہے؟

طرز حیات میں تبدیلیاں اور مصنوعات: آپ کی روزمرہ کی زندگی میں چند تبدیلیاں لانے سے SUI کی علامات میں مدد مل سکتی ہے۔ آپ اپنا وزن کم کرسکتے ہیں، تمباکو نوشی چھوڑ سکتے ہیں (کم کھانسنے میں مدد کیلئے) اور خود کو صحت مند رکھ سکتے ہیں۔ ورزشیں، باتھ روم جانے کا وقت متعین کرنے کے لئے مثانے کی ٹریننگ، اور SUI مصنوعات بھی مدد کر سکتی ہیں۔

- **پیلوک فلور کے عضلات کی ورزشیں (کیجلز):** روزانہ کی کیجلز آپ کے پیلوک فلور کو مضبوط بنانے کے لئے ثابت شدہ ہیں۔ اس سے مثانے اور دوسرے اعضاء کے سہارا میں مدد ملتی ہے۔ کیجلز کو صحیح طریقے سے اور اکثر کرنا نہایت اہمیت کا حامل ہے۔

©2023 Urology Care Foundation. All Rights Reserved.
BladderControl-SUI-TreatWomen-FS-2023-Urdu

LEARN MORE

DONATE

خواتین میں تناؤ کے سبب پیشاب کے ضعف ضبط کا علاج کرنا

- **جاذب مصنوعات:** اگر اخراج آپ کی زندگی میں کوئی بڑا مسئلہ نہیں ہے تو فوری طور پر لگانے، یا طویل مدتی انتخاب کے طور پر، جاذب پیڈ ایک انتخاب ہیں۔ وہ کئی شکلوں اور صورتوں میں آتے ہیں۔ وہ پیڈز، یا کھینچ کر پہننے والے بھی ہو سکتے ہیں۔
- **خواتین کے لئے طبی آلات:** اگر آپ کے پیلوک فلور کے عضلات کمزور ہیں، تو علامات میں مدد کے لئے ایک ٹول استعمال کیا جاسکتا ہے۔
- **اندام نہانی پیسریز:** اندام نہانی پیسری ایک مستحکم پھر بھی لچکدار آلہ ہے جو اندام نہانی کے اندر ڈالا جاتا ہے۔ اس کی جگہ تبدیل کی جاتی ہے اور یہ یوریتھرا اور/یا یوٹرس کو سہارا دیتا ہے۔ بہت ساری اقسام ہیں جنہیں یا تو دوبارہ استعمال کیا جاسکتا ہے یا پھینک سکتے ہیں۔ انفیکشن کے معمولی خطرہ کے ساتھ، پیسری اکثر استعمال میں محفوظ ہوتے ہیں۔ اگر آپ پیسری استعمال کرتے ہیں، تو اپنے نگہداشت صحت فراہم کار کا دورہ کرنے کا منصوبہ طے کریں۔ اس طرح ان کی جانچ، صاف ستھرا رکھا جا سکتا ہے اور ضرورت پڑنے پر دوبارہ لگایا جاسکتا ہے۔
- **یوریتھرل پلگ:** بڑے کام کرنے کے دوران SUI کو روکنے میں مدد کے لئے، آپ کے پاس ایک موندنے والا آلہ (جس کو یوریتھرل پلگ بھی کہا جاتا ہے) کا انتخاب ہوسکتا ہے۔ اس وقت، متحدہ امریکہ میں کوئی منظور شدہ یوریتھرل پلگز تیار نہیں ہے وہ ایک ایسا آلہ ہیں جو یوریتھرا کو بند کر دیتے ہیں، جبکہ اندام نہانی کا آلہ اندام نہانی میں مدد کا اضافہ کرتا ہے۔

سرجیکل علاج: اگر سرجری کی ضرورت ہوتی ہے، تو کئی انتخاب موجود ہیں۔ آپ فیصلہ کرنے سے پہلے خطرات اور فوائد کو جانیں، اور جس کی سرجری کے دوران اور بعد توقع کی جائے۔ SUI سرجری میں صاحب علم یورالوجسٹ کے ساتھ کام کرنے کا ارادہ کریں۔ خواتین کے لئے پیلوک کی ادویات اور تعمیر نو سرجن (FPMRS) SUI اور دیگر پیلوک سرجری میں سند یافتہ ہیں۔

- **یوریتھرل انجیکشنز / بلکنگ ایجنٹس:** یوریتھرل شاٹس یوریتھرا کو "پُھلانے" کے لئے استعمال کیے جاتے ہیں۔ اسفنکٹر کے مثانے کو بند کرنے کے طریقے میں مدد کے لئے "بلکنگ ایجنٹس" کو یوریتھرا اور مثانے کے اسفنکٹر میں ڈال دیا جاتا ہے۔ اس علاج کے دیرپا نتائج نہیں بھی ہو سکتے ہیں اور وقت کے ساتھ ساتھ دہرانے کی ضرورت بھی ہوسکتی ہے۔
- **سلنگ:** خواتین میں SUI کے لئے سب سے عام سرجری "سلنگ" کی سرجری ہے۔ اس کیلئے، مواد کی ایک چھوٹی سی پٹی (ایک سلنگ) آپ کی یوریتھرا کے نیچے رکھی جاتی ہے تاکہ افعال کے دوران اسے نیچے کی طرف جانے سے روکا جا سکے۔ یہ یوریتھرا اور مثانہ کی گردن کو سہارا دینے کے لئے جھولن کے طور پر کام کرتی ہے۔ سلنگز کی کئی اقسام ہیں۔ یوریتھرل کے درمیان سلنگ سب سے عام ہے۔ یہ مصنوعی میش کی ایک باریک پٹی ہے، جو یوریتھرا کے نیچے رکھی جاتی ہے۔ روایتی سلنگ (آٹولوگس) میں آپ کی اپنی نسیج کی ایک پٹی نچلے پیٹ یا ران سے لی جاتی ہے اور سلنگ کے طور پر استعمال کیا جاتا ہے۔
- **مثانے کی گردن کی معطلی:** اسے ریٹروپوبک سسپنشن، کولپوسسپنشن، یا برچ سسپنشن بھی کہا جاتا ہے۔ اس سرجری میں، مثانے کی گردن اور یوریتھرا کے ساتھ ساتھ بافتوں میں ٹانکے لگائے جاتے ہیں۔ انہیں پیڑو کی ہڈی کے ساتھ ساتھ ایک حصے سے جوڑ دیا جاتا ہے۔ اس سے یوریتھرا اور اسفنکٹر عضلات نیچے جانے اور غلطی سے کھلنے کو روکنے میں سہارا ملتا ہے۔ (لیکن یہ سلنگ سرجری کی طرح اتنا زیادہ عام نہیں ہے)۔

ادویات: اس وقت SUI کے علاج کے لئے امریکہ میں کوئی دوا منظور نہیں کی گئی ہے۔ اگر آپ کو مخلوط ضعف ضبط ہے، تو آپ کا نگہداشت صحت فراہم کار آپ کو OAB ادویات یا علاج کرانے کا کہہ سکتا ہے۔ وہ SUI کا نہیں، صرف OAB علامات کا علاج کرتے ہیں۔

علاج کے بعد کیا ہوتا ہے؟

ضعف ضبط کے کسی بھی علاج کا ہدف آپ کے معیار زندگی میں مدد کرنا ہے۔ سرجیکل علاج اکثر کام کرتے ہیں، اور، طرز حیات میں تبدیلیوں کو ساتھ ملا دیا جائے تو اور بھی بہتر کام کرتے ہیں۔ پیلوک عضلات کی طاقت کا خیال رکھنے کے لئے روزانہ کی کیجل ورزشیں کرتے رہیں۔ لیکن، اگر آپ کو پھر بھی SUI کے مسائل کا سامنا ہو، تو اپنے نگہداشت صحت فراہم کار سے دیگر انتخاب کے بارے میں بات 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 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۔

مزید جاننے کے لئے، یورالوجی کیئر فاؤنڈیشن کی ویب سائٹ ملاحظہ فرمائیں، **UrologyHealth.org/UrologicConditions** یا اپنے قریب ایک ڈاکٹر تلاش کرنے کیلئے **UrologyHealth.org/FindAUrologist** پر جائیں۔

اعلان لاتعلقی

یہ معلومات خود تشخیصی 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 چاہئیے۔ 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۔

دیگر طباعت شدہ مواد اور دیگر یورالوجک حالتوں کی نقول کے لئے، **UrologyHealth.org/Order** ملاحظہ کریں۔

©2023 Urology Care Foundation. All Rights Reserved.
BladderControl-SUI-TreatWomen-FS-2023-Urdu