## پروسٹیٹ کینسر کے بعد زندگی

# پیشاب کے ضعف ضبط کو منظم کرنا

### پروسٹیٹ کینسر کے علاج کے بعد پیشاب کا ضعف ضبط کیا ہے؟

پیشاب کا ضعف ضبط آپ کے اختیار کے بغیر پیشاب کا خارج ہو جانا ہے۔

زیادہ تر معاملات میں، آپ کا دماغ آپ کے مثانے کی گردن میں عضلات کو پیشاب روک کر رکھنے یا جانے دینے کا سگنل دیتا ہے۔ پروسٹیٹ کینسر کی سرجری ان سگنلز میں گڑبڑ پیدا کر سکتی ہے اور پیشاب کے ضبط میں مسائل کا باعث بن سکتی ہے۔

پروسٹیٹ سرجری کے بعد مردوں کو پیشاب کے ضعف ضبط کی بہت سی قسمیں لاحق ہو سکتی ہیں۔

- **تناؤ کے سبب پیشاب کا ضعف ضبط** – کھانسنا، ہنسنا، چھینکنا یا ورزش پیلوک فلور کے عضلات پر دباؤ ڈال سکتی ہے، جس سے پیشاب کا اخراج ہوتا ہے۔ یہ پیشاب کے ضعف ضبط کی سب سے عام قسم ہے۔
- **فوری حاجت پیشاب کا ضعف ضبط** – آپ کو باتھ روم جانے کی ایک اچانک، فوری ضرورت محسوس ہوتی ہے، چاہے جب مثانہ بھرا ہوا نہ ہو۔ ایسا اس وجہ سے ہوتا ہے کیونکہ مثانے بہت زیادہ حساس ہوتا ہے۔ فوری ضرورت پیشاب کا ضعف ضبط کو پیش فعال مثانہ بھی کہا جاتا ہے۔
- **پیشاب کا تعدد** – آپ بہت زیادہ کثرت سے باتھ روم جاتے ہیں۔ آپ کو ہر 30 سے 60 منٹ بعد جانے کی ضرورت محسوس ہو سکتی ہے۔
- **مخلوط ضعف ضبط** – آپ کو پیشاب کے ضعف ضبط کی ایک سے زیادہ اقسام کی علامات ہوتی ہیں۔

اگرچہ ضعف ضبط پروسٹیٹ کینسر کی دیکھ بھال کا ضمنی اثر ہو سکتا ہے، لیکن یہ اکثر مختصر ہوتا ہے۔ آپ تیزی سے مثانے کا بہتر کنٹرول حاصل کرنے میں مدد کے لئے کافی کچھ کر سکتے ہیں۔

### کون متاثرہ ہے اور ضعف ضبط کتنا عرصہ جاری رہے گا؟

پروسٹیٹ سرجری کے بعد ایک وقت کے لئے پیشاب کا ضعف ضبط ہونا معمول ہے۔ اگر آپ کو تناؤ کے سبب ضعف ضبط ہے، تو آپ کو صرف چند ہفتوں سے مہینوں تک پیڈ پہننے کی ضرورت پڑ سکتی ہے۔ زیادہ تر صورتوں میں، پیشاب کا کنٹرول بحال ہو جائے گا۔ پھر بھی، ضعف ضبط 6 سے 12 مہینے تک رہ سکتا ہے۔ اس کا ایک سال سے زیادہ عرصہ تک رہنے کا امکان کم ہوتا ہے۔

### پیشاب کے ضعف ضبط علاج کیسے کیا جاتا ہے؟

پیشاب کے ضعف ضبط کے علاج کے متعدد انتخاب ہیں۔

- **فزیکل تھراپی۔** آپ کا ڈاکٹر آپ کو فزیکل تھراپی کے لئے ایک نسخہ لکھ سکتا ہے۔ زیادہ تر صحت کے منصوبے اس کا احاطہ کریں گے۔ فزیکل تھراپسٹ آپ کی مثانے پر ضبط دوبارہ حاصل کرنے میں مدد کے لئے بہت ساری تکنیکس استعمال کر سکتے ہیں
  - **کیجل ورزشیں۔** یہ ورزشیں پیلوک فلور کے عضلات کو تقویت دیتی ہیں، جو مثانے کے اختیار کے لئے انتہائی ضروری ہیں۔ کیجل ورزشیں انہیں مثانے میں پیشاب رکھنے کے لئے تربیت دیتی ہیں۔ اگر آپ پروسٹیٹ کینسر کی سرجری کروانے لگے ہیں، تو آپ کا ڈاکٹر تجویز کرسکتا ہے کہ آپ اپنی سرجری سے پہلے یہ ورزشیں کرنا شروع کریں۔
  - **بائیوفیڈبیک** کا استعمال کیجل ورزشوں کے ساتھ کیا جاسکتا ہے تاکہ آپ کو یہ فیصلہ کرنے میں مدد مل سکے کہ پیلوک فلور کے عضلات کتنی اچھی طرح سے کام کر رہے ہیں اور آیا کہ آپ صحیح طریقے سے ورزشیں کر رہے ہیں۔


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

# پروسٹیٹ کینسر کے بعد کی زندگی:
# پیشاب کے ضعف ضبط کو منظم کرنا

- **نیورومسکیولر برقی محرک** ایک ایسے آلے کا استعمال کرتا ہے جو اعصاب کو برقی تحریکیں بھیجتا ہے۔ اس کے سبب عضلات سکڑ جاتے ہیں۔ اسے کیجل ورزشوں کے ساتھ استعمال کیا جا سکتا ہے تاکہ پیلوک فلور کے عضلات کو صحیح طریقے سے سکڑنے کی تربیت میں مدد کی جا سکے۔
- **مقررہ وقت وؤڈنگ** باتھ روم کے طے شدہ دوروں کے ساتھ بار بار پیشاب کرنے کو کم کرنے کا ایک طریقہ ہے۔ یہ آپ کے مثانے کو پھیلانے میں مدد کے لئے استعمال ہوتا ہے تاکہ یہ زیادہ پیشاب جمع کرسکے۔ آپ کا نرس یا ڈاکٹر آپ کو مقرر وقت وؤڈنگ کے لئے منصوبہ بنانے میں مدد کرسکتا ہے۔
- **مثانے کی سوزش و جلن سے بچنا.** یہ غذائیں اور مشروبات کچھ مردوں میں مثانے میں گڑبڑ پیدا کرسکتے ہیں:
  - کافی، چائے، اور سوڈا میں کیفین
  - تیزابی مشروبات جیسے جوس
  - شراب
  - مصنوعی میٹھاس
  - مسالے دار کھانے
- **ادویات** مثانے کی سوزش و جلن کو پرسکون کرسکتی ہے اور پیشاب خارج ہونے کو کم کرنے میں مدد دیتی ہے۔
- **سرجری** کی پیشکش بنیادی طور پر کی جاتی ہے اگر کم از کم ایک سال کے بعد ضبط کی بحالی مکمل نہ ہو۔ اگر آپ کے پیشاب کے مسائل کے ساتھ دیگر علاج مدد نہ کی تو آپ کا ڈاکٹر آپ سے سرجیکل انتخاب کے بارے میں بات کرے گا۔
- **مصنوعات** جیسے پیڈز پیشاب کے اخراج سے تکلیف کو کم کرنے میں مدد کرسکتے ہیں۔

## ضعف ضبط کے علاج کے ضمنی اثرات کیا ہیں؟

کیجل ورزشوں کے اکثر مضر اثرات نہیں ہوتے ہیں۔ آپ کا ڈاکٹر آپ کے ساتھ علاج کے ہر انتخاب کے فوائد و نقصانات کے بارے میں بات کرسکتا ہے اور فیصلہ کرنے میں آپ کی مدد کر سکتا ہے کہ آپ کے لئے کیا بہتر ہے۔

## دیگر ملاحظات

پیشاب کے مسائل کے بارے میں اپنے نگہداشت صحت فراہم کار سے بات کرنا ہمیشہ اہمیت کا حامل ہوتا ہے۔ آپ کا ڈاکٹر آپ کو یہ فیصلہ کرنے میں مدد کرسکتا ہے کہ کسی بھی وقت، کون سے علاج مدد کر سکتے ہیں۔

## 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 کا دورہ کریں، **UrologyHealth.org/UrologicConditions** یا ایک ڈاکٹر

## 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۔

مثانے کے کینسر اور پیشاب سے متعلق دیگر عوارض کے بارے میں طباعت شد مواد کی نقول کیلئے، **UrologyHealth.org** ملاحظہ کریں یا -800 828-7866 پر کال کریں۔

Urology Care FOUNDATION®
Powered by trusted experts of the American Urological Association
Urology Care Foundation | UrologyHealth.org
@UrologyCareFdn
©2024 Urology Care Foundation. All Rights Reserved.
ProstateHealth-IncontinenceAfterProstateTreatment-FS-2024-Urdu
LEARN MORE
DONATE