



ਔਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਪਿਸ਼ਾਬ ਦਾ ਸਵੈ-ਤਿਆਗ (Urinary Incontinence in Women)

ਪਿਸ਼ਾਬ ਦਾ ਸਵੈ-ਤਿਆਗ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

(What is urinary incontinence?)

ਪਿਸ਼ਾਬ ਦੇ ਸਵੈ-ਤਿਆਗ ਦਾ ਮਤਲਬ ਅਚਾਨਕ ਪਿਸ਼ਾਬ ਨਿਕਲ ਜਾਣਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਅਜਿਹਾ ਖਾਂਸੀ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ, ਹੱਸਦੇ ਸਮੇਂ, ਛਿੱਕਦੇ ਸਮੇਂ ਜਾਂ ਕਸਰਤ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਚਾਨਕ ਬਾਥਰੂਮ ਜਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਉੱਥੇ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚ ਪਾਉਂਦੇ। ਬਲੈਡਰ ਦੇ ਨਿਯੰਤਰਨ ਸੰਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਇਸਦਾ ਆਮ ਕਾਰਨ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਕਿ ਜ਼ਿਆਦਾ ਉਮਰ ਦੇ ਬਾਲਗਾਂ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਕੋਈ ਗੰਭੀਰ ਸਮੱਸਿਆ ਨਹੀਂ ਹੈ ਪਰ ਇਹ ਬਹੁਤ ਸ਼ਰਮਨਾਕ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਸਵੈ-ਤਿਆਗ ਥੋੜਾ ਸਮਾਂ ਚੱਲਣ ਵਾਲੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜੋ ਪਿਸ਼ਾਬ ਨਲੀ ਦੇ ਸੰਕਰਮਣ ਕਰਕੇ, ਕਿਸੇ ਦਵਾਈ ਜਾਂ ਕਬਜ਼ ਕਰਕੇ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਨ ਵਾਲੀ ਸਮੱਸਿਆ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਕੇ ਇਸਨੂੰ ਠੀਕ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਇਹ ਵਿਸ਼ਾ ਮੌਜੂਦਾ ਸਮੇਂ ਚੱਲ ਰਹੀ ਪਿਸ਼ਾਬ ਦੇ ਸਵੈ-ਤਿਆਗ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਉੱਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦ੍ਰਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਪਿਸ਼ਾਬ ਦਾ ਸਵੈ-ਤਿਆਗ ਮੁੱਖ ਤੌਰ ਤੇ ਦੋ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਔਰਤਾਂ-ਖਾਸਕਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਉਮਰ ਦੀਆਂ ਔਰਤਾਂ-ਵਿੱਚ ਇਹ ਸਮੱਸਿਆ ਦੋਨੋਂ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

- **ਤਨਾਓ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਪਿਸ਼ਾਬ ਦਾ ਸਵੈ-ਤਿਆਗ** ਉਸ ਸਮੇਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਛਿੱਕਦੇ ਹੋ, ਖਾਂਸੀ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਕਸਰਤ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਅਜਿਹੀ ਕੋਈ ਹੋਰ ਗਤੀਵਿਧੀ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਬਲੈਡਰ ਉੱਤੇ ਦਬਾਓ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਔਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਆਮ ਪਾਈ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਬਲੈਡਰ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਕਰਨ ਸੰਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ।
- **ਉਤੇਜਨਾ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਪਿਸ਼ਾਬ ਦਾ ਸਵੈ-ਤਿਆਗ** ਉਸ ਸਮੇਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਨ ਦੀ ਬਹੁਤ ਜਲਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਟਾਇਲਟ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚ ਪਾਉਂਦੇ। ਅਜਿਹਾ ਉਸ ਸਮੇਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬਲੈਡਰ ਵਿੱਚ ਸਿਰਫ ਥੋੜਾ ਜਿਹਾ ਪਿਸ਼ਾਬ ਹੀ ਮੌਜੂਦ ਹੋਵੇ। ਕੁਝ ਔਰਤਾਂ ਦੇ ਮਾਮਲੇ ਵਿੱਚ ਪਿਸ਼ਾਬ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਚੇਤਾਵਨੀ ਦੇ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਨਿਕਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਦੁਸਰੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਪਿਸ਼ਾਬ ਉਸ ਸਮੇਂ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਨਿਕਲ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਉਹ ਪਾਣੀ ਪੀਂਦੀਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਜਦੋਂ ਵਗ ਰਹੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਸੁਣਦੀਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਇਸਨੂੰ ਹੱਥ ਲਗਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਵਧੇਰੇ ਸਕ੍ਰਿਆ ਬਲੈਡਰ ਉਤੇਜਨਾ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਸਵੈ-ਤਿਆਗ ਦੀ ਇੱਕ ਕਿਸਮ ਹੈ। ਪਰ ਵਧੇਰੇ ਸਕ੍ਰਿਆ ਬਲੈਡਰ ਵਾਲੇ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਮਾਮਲੇ ਵਿੱਚ ਅਜਿਹਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।

ਪਿਸ਼ਾਬ ਦੇ ਸਵੈ-ਤਿਆਗ ਦੇ ਕੀ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ?

(What is urinary incontinence?)

ਬਲੈਡਰ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਕਰਨ ਸੰਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੇਠਾਂ ਲਿਖੇ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ:

- ਹੇਠਲੀ ਪੇਸ਼ਾਬ ਨਲੀ ਦੀਆਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਕਾਰਨ।
- ਪਿਸ਼ਾਬ ਨਲੀ ਜਾਂ ਪਿਸ਼ਾਬ ਦੀ ਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਨਸਾਂ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਜਾਂ ਇਹਨਾਂ ਦੇ ਖਰਾਬ ਹੋ ਜਾਣ ਕਾਰਨ।

ਤਨਾਓ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਸਵੈ-ਤਿਆਗ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ, ਭਾਰ ਵਧਣ, ਜਾਂ ਅਜਿਹੀਆਂ ਹੋਰ ਸਥਿਤੀਆਂ ਕਰਕੇ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਿਹਨਾਂ ਨਾਲ ਪੈਲਵਿਕ ਫਲੋਰ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਖਿਚਾਓ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਇਹ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਬਲੈਡਰ ਨੂੰ ਸਹਿਯੋਗ ਨਹੀਂ ਦੇ ਪਾਉਂਦੀਆਂ ਤਾਂ ਬਲੈਡਰ ਹੇਠਾਂ ਡਿੱਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਯੋਨੀ ਉੱਤੇ ਦਬਾਓ ਬਣਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਮੂਤਰਮਾਰਗ ਦੇ ਕੋਲ

ਵਾਲੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਸਿਕੋੜ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ। ਇਸ ਲਈ ਖਾਂਸੀ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ, ਛਿੱਕਦੇ ਸਮੇਂ, ਹੱਸਦੇ ਸਮੇਂ, ਕਸਰਤ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਜਾਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਗਤੀਵਿਧੀ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਬਲੈਡਰ ਉੱਤੇ ਵਧੇਰੇ ਦਬਾਓ ਪੈਣ ਨਾਲ ਪਿਸ਼ਾਬ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਨਿਕਲ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਉਤੇਜਨਾ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਸਵੈ-ਤਿਆਗ ਬਲੈਡਰ ਦੀਆਂ ਵਧੇਰੇ ਸਕ੍ਰਿਆ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਕਰਕੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਪਿਸ਼ਾਬ ਨੂੰ ਬਲੈਡਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਧਕੇਲਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਬਲੈਡਰ ਦੀ ਜਲਣ ਕਰਕੇ, ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਤਨਾਓ ਕਰਕੇ, ਜਾਂ ਪਾਰਕਿਨਸਨ (Parkinson) ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਜਾਂ ਸਟ੍ਰੋਕ ਵਰਗੀਆਂ ਦਿਮਾਗ ਸੰਬੰਧੀ ਸਥਿਤੀਆਂ ਕਰਕੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਿਆਦਾਤਰ ਡਾਕਟਰਾਂ ਨੂੰ ਇਸਦਾ ਕਾਰਨ ਨਹੀਂ ਪਤਾ ਹੁੰਦਾ।

ਇਸਦੇ ਲੱਛਣ ਕੀ ਹਨ?

(What are the symptoms?)

ਪਿਸ਼ਾਬ ਦੇ ਅਚਾਨਕ ਨਿਕਲ ਜਾਣ ਦੇ ਮੁੱਖ ਲੱਛਣ ਹਨ:

- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤਨਾਓ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਪਿਸ਼ਾਬ ਦੇ ਸਵੈ-ਤਿਆਗ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਸਮੱਸਿਆ ਵਿੱਚ ਪਿਸ਼ਾਬ ਖਾਂਸੀ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ, ਛਿੱਕਦੇ ਸਮੇਂ, ਹੱਸਦੇ ਸਮੇਂ, ਕਸਰਤ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਜਾਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਗਤੀਵਿਧੀ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਘੱਟ ਜਾਂ ਦਰਮਿਆਨੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਨਿਕਲਦਾ ਹੈ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਤੇਜਨਾ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਪਿਸ਼ਾਬ ਦੇ ਸਵੈ-ਤਿਆਗ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਨ ਦੀ ਅਚਾਨਕ ਅਤੇ ਅਕਸਰ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਬਲੈਡਰ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਕਰਨ ਦੀ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਵਿੱਚ ਪਿਸ਼ਾਬ ਦੀ ਵਧੇਰੇ ਮਾਤਰਾ ਨਿਕਲਦੀ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਕਪੜੇ ਗਿੱਲੇ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਲੱਤਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਿਸ਼ਾਬ ਦੇ ਮਿਸ਼ਰਤ ਸਵੈ-ਤਿਆਗ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਦੋਨੋਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੇ ਲੱਛਣ ਦੇਖਣ ਨੂੰ ਮਿਲ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਪਿਸ਼ਾਬ ਦੇ ਸਵੈ-ਤਿਆਗ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ?

(How is urinary incontinence diagnosed?)

ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਸੰਬੰਧੀ ਪੁੱਛੇਗਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨਾ ਤਰਲ ਪੀਂਦੇ ਹੋ। ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਵੀ ਪੁੱਛੇਗਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨੀ ਵਾਰ ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਨ ਲਈ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਪਿਸ਼ਾਬ ਅਚਾਨਕ ਕਿੰਨੀ ਵਾਰ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਨਿਕਲਿਆ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇੱਕ ਬਲੈਡਰ ਡਾਇਰੀ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਕੇ 3 ਜਾਂ 4 ਦਿਨ ਲਈ ਇਹਨਾਂ ਗੱਲਾਂ ਨੂੰ ਟ੍ਰੈਕ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਡੀ ਜਾਂਚ ਕਰੇਗਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬਲੈਡਰ ਦੇ ਨਿਯੰਤਰਨ ਸੰਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆ ਦੇ ਕਾਰਨ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਕੁਝ ਆਮ ਟੈਸਟ ਕਰੇਗਾ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਸੋਚਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹਨ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਵਧੇਰੇ ਟੈਸਟ ਵੀ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਇਸਦਾ ਇਲਾਜ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ?

(How is it treated?)

ਹਰ ਇੱਕ ਮਰੀਜ਼ ਲਈ ਇਸਦਾ ਇਲਾਜ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਇਸ ਗੱਲ ਉੱਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਿਸ਼ਾਬ ਦੇ ਕਿਸ ਕਿਸਮ ਦੇ ਸਵੈ-ਤਿਆਗ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਕਿਸ ਹੱਦ ਤੱਕ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਇਸ ਸਮੱਸਿਆ ਦੇ ਕਾਰਨ ਦਾ ਪਤਾ ਲੱਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਜ ਵਿੱਚ ਕਸਰਤ, ਬਲੈਡਰ ਦੀ ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ, ਦਵਾਈਆਂ, ਇੱਕ ਪੈਸਰੀ ਜਾਂ ਇਹਨਾਂ ਦੇ ਮਿਸ਼ਰ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਔਰਤਾਂ ਦੇ ਮਾਮਲੇ ਵਿੱਚ ਸਰਜਰੀ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਚੀਜ਼ਾਂ ਘਰ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਜੀਵਨ ਪੱਧਰ ਦੇ ਇਹ ਪਰਿਵਰਤਨ ਪਿਸ਼ਾਬ ਦੇ ਸਵੈ-ਤਿਆਗ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕਾਫੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

- ਕੋਫੀ ਅਤੇ ਚਾਹ ਵਰਗਾ ਕੈਫੀਨ ਯੁਗਤ ਕੁਝ ਵੀ ਨਾ ਪੀਓ। ਸੋਡਾ ਪੌਪ ਵਰਗਾ ਗੈਸ ਯੁਕਤ ਕੁਝ ਵੀ ਨਾ ਪੀਓ। ਅਤੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਇੱਕ ਤੋਂ ਵੱਧ ਅਲਕੋਹਲ ਡ੍ਰਿੰਕ ਨਾ ਲਓ।

- ਕਬਜ਼ ਨੂੰ ਦੂਰ ਰੱਖਣ ਲਈ ਵਧੇਰੇ ਫਾਈਬਰ ਯੁਕਤ ਭੋਜਨ ਖਾਓ।
- ਸਿਗਰਟ ਨਾ ਪੀਓ। ਜੇਕਰ ਇਸਨੂੰ ਤਿਆਗਣ ਸੰਬੰਧੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਸਿਗਰਟ ਤਿਆਗਣ ਸੰਬੰਧੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਅਤੇ ਦਵਾਈਆਂ ਸੰਬੰਧੀ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਇਹਨਾਂ ਨਾਲ ਸਿਗਰਟ ਨੋਸ਼ੀ ਨੂੰ ਤਿਆਗਣ ਦੇ ਚੰਗੇ ਕੰਮ ਲਈ ਮੌਕੇ ਵੱਧ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।
- ਆਪਣੇ ਭਾਰ ਨੂੰ ਸੰਤੁਲਿਤ ਰੱਖੋ।
- ਕੇਗਲ ਕਸਰਤਾਂ ਵਰਗੀਆਂ ਆਮ ਪੈਲਵਿਕ-ਫਲੋਰ ਕਸਰਤਾਂ ਕਰੋ।
- ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਕਈ ਵਾਰ ਬਾਥਰੂਮ ਜਾਓ ਅਤੇ ਅਜਿਹੇ ਕਪੜੇ ਪਹਿਨੋ ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਉਤਾਰਨਾ ਆਸਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਬਾਥਰੂਮ ਤੱਕ ਦੇ ਆਪਣੇ ਰਸਤੇ ਨੂੰ ਜਿੰਨਾਂ ਹੋ ਸਕੇ ਸਾਫ਼ ਅਤੇ ਨਜ਼ਦੀਕ ਰੱਖੋ।
- ਆਪਣੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਅਤੇ ਪਿਸ਼ਾਬ ਦੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਅਚਾਨਕ ਨਿਕਲ ਜਾਣ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਬਲੈਡਰ ਡਾਇਰੀ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ। ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡਾ ਬਿਹਤਰ ਢੰਗ ਨਾਲ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਿਸ਼ਾਬ ਦੇ ਸਵੈ-ਤਿਆਗ ਦੇ ਲੱਛਣ ਦੇਖਣ ਨੂੰ ਮਿਲਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਇਸ ਸੰਬੰਧੀ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਤੋਂ ਨਾ ਝਿਜਕੋ। ਜਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਸੰਭਵ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਪਿਸ਼ਾਬ ਦੇ ਸਵੈ-ਤਿਆਗ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ?

(How can you prevent urinary incontinence?)

ਕੇਗਲ ਕਸਰਤ ਨਾਲ ਆਪਣੀਆਂ ਪੈਲਵਿਕ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨ ਨਾਲ ਪਿਸ਼ਾਬ ਦੇ ਸਵੈ-ਤਿਆਗ ਦਾ ਖਤਰਾ ਘੱਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸਿਗਰਟ ਪੀਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਸਨੂੰ ਤਿਆਗਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਸਿਗਰਟ ਨੂੰ ਤਿਆਗਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਖਾਂਸੀ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਪਿਸ਼ਾਬ ਦੇ ਸਵੈ-ਤਿਆਗ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।

24/7 ਨਰਸ ਦੀ ਸਲਾਹ ਲੈਣ ਲਈ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਆਮ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ 811 ਉੱਤੇ Health Link ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵਿਆਖਿਆਕਾਰ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਪਸੰਦ ਦੀ ਭਾਸ਼ਾ ਨੂੰ ਚੁਣੋ।

ਮੌਜੂਦਾ: ਮਈ 15, 2018

ਸਰੋਤ: www.myhealth.alberta.ca

Healthwise Inc.® ਦੀ ਮੰਜੂਰੀ ਨਾਲ ਅਨੁਵਾਦ ਕੀਤਾ ਗਿਆ। ਇਹ ਮਟੀਰੀਅਲ ਸਿਰਫ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਉਦੇਸ਼ ਲਈ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਦੂਸਰੇ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਦੁਆਰਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਦੇਖਭਾਲ ਸੰਬੰਧੀ ਸਲਾਹ ਨੂੰ ਤਬਦੀਲ ਕਰਨਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਡਾਕਟਰੀ ਜਾਂਚ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਹਮੇਸ਼ਾ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਅਧਿਕਾਰੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।