



SUNDHEDSSTYRELSEN



پیشاب پر قابو پا کر رکھنا

پیشاب پر قابو نہ ہونے کے مسئلے کی روک تھام کے لیے مدد اور مشورہ
حاصل کریں



صرف آپ ہی اس مسئلے کا شکار نہیں

ڈھارک میں بہت سے لوگ پیشاب پر قابو نہ ہونے کے مسئلے کا شکار ہیں اور اس مسئلے کو عمومی طور پر بڑھتی ہوئی عمر کا ایک لازمی جزو سمجھا جاتا ہے۔ ہو سکتا ہے آپ کو پیشاب پر قابو نہ ہونے کے بارے میں بات کرنا مشکل لگتا ہو لیکن اس کا یہ مطلب نہیں کہ آپ اس کو چپ چاپ سہتی رہیں۔ پیشاب پر قابو نہ ہونے کے مسئلے کی روک تھام بھی کی جا سکتی ہے اور اس کا علاج بھی کیا جا سکتا ہے۔

اس کتابچے میں آپ یہ پڑھیں گی کہ پیشاب پر قابو نہ ہونے کے مسئلے کی روک تھام کرنے کے لیے آپ کیا کر سکتی ہیں اور کس طرح مدد حاصل کر سکتی ہیں۔

پیشاب پر قابو نہ ہونے سے کیا مراد ہے؟

پیشاب پر قابو نہ ہونے سے مراد پیشاب کا غیر ارادی طور پر نکلنا (خطا ہو جانا) ہے۔ یہ تھوڑا تھوڑا رسنے کی صورت بھی اختیار کر سکتا ہے یا بڑی مقدار میں پیشاب کے اخراج کی صورت میں بھی ہو سکتا ہے جس کو روکنا ممکن نہیں ہوتا۔

پیشاب پر قابو نہ پا سکنے کی دو قسموں کے درمیان فرق جاننا ضروری ہے:

- دباؤ کی وجہ سے پیشاب پر قابو نہ پا سکنے کا مطلب ہنسنے، کھانسنے، چھینک مارنے یا جسمانی طور پر فعال ہونے کے دوران پیشاب کا خطا ہو جانا ہے۔
- پیشاب کی حاجت ہونے پر پیشاب پر قابو نہ پا سکنے سے مراد پیشاب کی فوری حاجت محسوس ہونے پر اس کو روک نہ پانا اور پیشاب کا خطا ہو جانا ہے۔

آپ کو دباؤ اور حاجت دونوں کی وجہ سے پیشاب پر قابو نہ ہونے کی شکایتیں ایک ساتھ بھی ہو سکتی ہیں۔

پیشاب پر قابو نہ پا سکنے کی وجہ سے آپ کے لیے صفائی ستھرائی اور میل جول میں مسائل پیدا ہو سکتے ہیں۔ اگر آپ کو اپنے پیشاب پر قابو نہیں رہتا تو ممکن ہے آپ دوسروں سے الگ تھلک ہو جائیں اور/یا بعض سرگرمیوں سے گریز کریں جس کی وجہ سے آپ کے طرز زندگی اور آپ کی تندرستی پر اثر پڑ سکتا ہے۔ لیکن آپ پیشاب پر قابو نہ ہونے کا کچھ نہ کچھ تو کر سکتی ہیں۔

توجہ فرمائیں! مندرجہ ذیل صورتوں میں اپنے ڈاکٹر سے رابطہ کریں:

- پیشاب پر قابو نہ ہونے کا ایسا مسئلہ جو اچانک ہوا ہو
- پیشاب میں خون آنا • مٹانے یا پیشاب کی نالی میں درد

پیشاب پر قابو پا کر رکھنا۔

پیشاب پر قابو نہ ہونے کے مسئلے کی روک تھام کے لیے مدد اور مشورہ حاصل کریں۔

© محکمہ صحت ڈنمارک، 2020

اس اشاعت کا حوالہ دیا جا سکتا ہے بشرطیکہ ماخذ کی نشان دہی واضح طور پر کی گئی ہو۔

Danish Health Authority
Islands Brygge 67
Copenhagen S 2300

www.sst.dk

الیکٹرانک ورژن کا ISBN: 978-87-7014-228-1
طبع شدہ ورژن کا ISBN: 978-87-7014-230-4

آپ کیا کر سکتی ہیں

1. اپنے پینے کے معمول پر توجہ دیں

ڈھارک کے محکمہ صحت کی طرف سے یہ تجویز کیا جاتا ہے کہ عمر رسیدہ لوگوں کو دن میں تقریباً ڈیڑھ لیٹر مائع جات استعمال کرنے چاہییں۔ موسم کے گرم ہونے کی صورت میں یا جسمانی طور پر فعال ہونے کی صورت میں آپ کو چاہیے کہ مائع جات کی مقدار کو بڑھا دیں۔ مائع جات سے مراد پانی، کافی، چائے، جوس، الکحل وغیرہ ہے۔ اگر آپ نے اپنی ضرورت سے زیادہ مائع جات استعمال کر لیے ہیں تو آپ کو چاہیے کہ معمول کی نسبت زیادہ مرتبہ بیت الخلا جائیں۔ اگر آپ نے ضرورت سے کم مائع جات استعمال کیے ہیں تو پیشاب گاڑھا ہونے کی وجہ سے آپ کے مثانے کو تکلیف پہنچا سکتا ہے اور ہو سکتا ہے آپ زیادہ مرتبہ بیت الخلا جانے کی ضرورت محسوس کریں۔ آپ کے پیشاب کا رنگ بہت زیادہ گہرا یا بہت ہلکا نہیں ہونا چاہیے۔ ہمارا مشورہ کرتے ہیں کہ آپ مائع جات کے پینے کو پورے دن پر مساوی طور پر تقسیم کریں۔ مثلاً شام کے دوران بہت زیادہ مائع جات استعمال کرنے کا مطلب ہے کہ آپ کو رات کے دوران بار بار بیت الخلا جانے کی ضرورت پڑے گی۔

ایک کپ کافی
ملی لٹر۔

ایک گلاس پانی
ملی لٹر۔

سپارکلنگ واٹر 500 ملی لیٹر



پیشاب پر قابو نہ ہونے کے مسئلے کے متعلق حقائق

ڈھارک میں 500,000 کے قریب لوگ کسی نہ کسی صورت میں پیشاب پر قابو نہ ہونے کے مسئلے کا شکار ہیں جن میں شامل ہیں:

• 40 او 60 سال کی عمروں کے درمیان کی تمام خواتین کا 16 فیصد

• 75 سال سے زیادہ عمر کی تمام خواتین کا 50 فیصد

اس کی وجوہات میں شامل ہیں

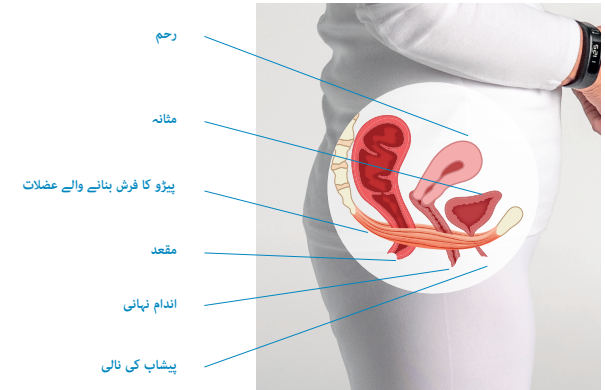
- پیڑو کا فرش بنانے والے عضلات کی کمزوری
- اندام نہانی کی دیواروں اور/یا رحم کا نیچے کو لٹک جانا
- سن یاس اور اس کے نتیجے میں ہونے والی زنانہ ہارمون کی کمی
- مثانے کی انفیکشن
- کینسر یا پیٹ کی جراحی
- مثانے کے فعل کو متاثر کرنے والی بیماریاں جیسا کہ ذیابیطس، عقل کا انحطاط یا فالج
- کھانسی جس کی وجہ مثال کے طور پر سگریٹ نوشی ہو سکتی ہے
- سیال اشیا کا بہت زیادہ یا کم مقدار میں استعمال
- قبض، پھپھڑوں کی بیماری کی وجہ سے ہونے والی دیرینہ کھانسی، یا موٹاپے جیسے مسائل کی وجہ سے پیڑو کا فرش بنانے والے عضلات اور مثانے پر زیادہ دباؤ پڑنا

4. اپنے پیڑو کا فرش بنانے والے عضلات کی ورزشیں کریں

پیڑو کے فرش کے عضلات کی ورزشیں یا بھینچنے والی ورزشوں سے مردوں اور عورتوں دونوں میں پیشاب پر قابو نہ ہونے کے مسئلے کی روک تھام کی جا سکتی ہے۔ اپنے پیڑو کا فرش بنانے والے عضلات سے مشق مشق کرنے کی وجہ سے پیشاب کرنے کے دوران آپ کو اس پر زیادہ بہتر طور پر قابو حاصل ہو گا۔ آپ اپنے مقعد کے سوراخ، اندام نہانی اور پیشاب کے نالی کے ارد گرد موجود عضلات کو بھینچ کر اپنے پیڑو کا فرش بنانے والے عضلات کی مشق کر سکتی ہیں۔ آپ کے پیڑو کے فرش کا زیادہ حصہ آپ کی دمچی کی ہڈی اور مقعد کے درمیان ہوتا ہے لہذا اپنے مقعد کو بند کرنے پر توجہ دیں - ایسا کرنے سے سب کچھ بند ہو جائے گا۔

بہتر تو یہی ہے کہ آپ اپنے مقعد کو 6 سے لے کر 8 سیکنڈ تک بند کریں لیکن اگر آپ کے عضلات کمزور یا ڈھیلے ہیں تو ورزشوں کے آغاز میں ایسا کرنا مشکل ثابت ہو گا۔ بھینچنے والی ورزشوں کے درمیان وقفہ دینا نہ بھولیں ورنہ کہیں آپ کے عضلات میں درد نہ شروع ہو جائے۔

ہو سکتا ہے اپنے پیڑو کا فرش بنانے والے عضلات کو صحیح طریقے سے تحریک دینے میں آپ کو مشکل پیش آئے۔ اس لیے یہ بہتر ہو گا کہ آپ اپنے ڈاکٹر یا خصوصی طور پر تربیت یافتہ کسی فزیوتھیراپسٹ سے مدد حاصل کریں جو آپ کو اپنے پیڑو کا فرش بنانے والے عضلات کی صحیح طریقے سے تربیت کرنے میں مدد فراہم کر سکتا ہے۔ یہ ضروری ہے کہ جب آپ اپنے پیڑو کے فرش کے عضلات کی تربیت کرنا سیکھ لیں تو ایسا کرنا جاری رکھیں۔



زنانہ پیٹ کا کراس سیکشن پیڑو کا فرش بنانے والے عضلات پیٹ میں سے آتے ہیں اور رحم، مثانہ، پیشاب کی نالی، اندام نہانی اور مقعد کے لیے سہارا فراہم کرتے ہیں۔
پیشاب پر قابو نہ ہونے کے مسئلے کی روک تھام کے لیے پیڑو کا فرش بنانے والے عضلات کا طاقتور ہونا سب سے ضروری ہے۔

2. اپنے بیت الخلا جانے کے معمولات کا جائزہ لیں

یہ بہت ضروری ہے کہ آپ کے مٹانے کو بہت زیادہ یا اس کے برعکس بہت کم پیشاب اپنے اندر رکھنے کی عادت نہ پڑے۔ ایک تندرست مٹانے میں 2.5 سے لے کر 4 ڈیسی لیٹر تک پیشاب آ سکتا ہے۔ اگر آپ ایک دن میں ڈیڑھ لیٹر مائع جات استعمال کر رہی ہیں تو ہر 3 سے 4 گھنٹے بعد پیشاب کرنا ٹھیک ہے۔ پیشاب کو باہر نکالنے کے لیے اپنے پیٹ کے عضلات کا زور مت لگائیں اس کو خود بخود نکلنے دیں۔ مٹانے کو صحیح طریقے سے خالی کرنے کے لیے یہ ضروری ہے کہ آپ صحیح طریقے سے بیٹھیں اور پیشاب کرنے کے لیے وافر وقت دیں۔

اگر بیت الخلا سے واپس آنے کے بعد آپ کو یہ لگے کہ آپ کا مٹانہ پوری طرح خالی نہیں ہوا تو بہتر ہو گا کہ آپ پیشاب کے لیے دوبارہ بیٹھیں اور دیکھیں کہ مزید پیشاب تو آنے والا نہیں۔



ٹوائلٹ پر بیٹھنے کی صحیح پینٹ

3. قبض سے بچیں

اگر آپ قبض کی وجہ سے رفع حاجت کے لیے زور لگا رہی ہیں تو اس سے آپ کے پیڑو کا فرش بنانے والے عضلات کے کھینچنے اور کمزور ہونے کا امکان بڑھ جاتا ہے۔ پیڑو کے فرش کے عضلات کی کمزوری کی وجہ سے پیشاب پر قابو نہ ہونے کا مسئلہ پیدا ہو سکتا ہے۔

اپنے نظام ہضم کو حرکت میں رکھیں تاکہ آپ کو قبض نہ ہو پائے۔ ورزش اور زیادہ ریشے والی غذا کا استعمال کر کے قبض سے بچا جا سکتا ہے۔ دن میں دو دفعہ رفع حاجت کے لیے جانا یا ہر دو دن بعد رفع حاجت کے لیے جانا یہ معمولات مختلف افراد کے لیے مختلف ہوتے ہیں۔ آپ کے لیے ضروری ہے کہ آپ ہفتہ میں کم از کم دو مرتبہ رفع حاجت کے لیے جائیں۔ سب سے ضروری یہ ہے کہ آپ کے لیے رفع حاجت کا ایک معمول ہونا چاہیے۔ بہتر ہے کہ آپ کا پاخانہ ٹھوس حالت میں ہو۔

آپ یہاں سے مدد حاصل کر سکتی ہیں

اپنے ڈاکٹر سے بات کر کے یہ دیکھیں کہ آپ کی مقامی کونسل ان شہریوں کے لیے کوئی امداد فراہم کر رہی ہے یا نہیں جن کو پیشاب پر قابو نہ ہونے کی شکایت ہے۔