

શું તમને નીચેનામાંથી કોઈ અનુભવ થાય છે?

શું તમને ક્યારેક ખાંસી, છીંક કે હસતી વખતે પેશાબ ટપકતો હોય છે?
શું તમે વાળતી વખતે કે કંઈક ઉપાડતી વખતે પેશાબ ટપકતો હોય છે?
શું તમે પેશાબ ટપકવાની ચિંતાને કારણે આત્મીયતા ટાળી રહ્યા છો?
શું તમે પેશાબ ટપકતો અટકાવવા માટે પેડ પહેરો છો?
શું એવી કોઈ પ્રવૃત્તિઓ છે જે તમે ટાળો છો કારણ કે તમને પેશાબ ટપકવાનો ડર છે?



જો તમે ઉપરોક્ત પ્રશ્નનો જવાબ હામાં આપ્યો હોય, તો તમે અનુભવી રહ્યા હશો...

તણાવ પેશાબની અસંયમ

તણાવ પેશાબની અસંયમ એ તબીબી પરિભાષા છે જેને મૂત્રાશય પર દબાણ કરતી પ્રવૃત્તિઓ, જેમ કે ખાંસી, છીંક, હસવું અથવા ભારે વસ્તુઓ ઉપાડવા દરમિયાન પેશાબ લીક થાય છે.

તમારા લક્ષણોને કેવી રીતે મેનેજ કરવા અને ઘટાડવા તે વિશે તમારા ડોક્ટર સાથે વાત કરો!

તણાવ પેશાબની અસંયમનું કારણ શું બની શકે છે?

તમારા મૂત્રાશય અને મૂત્રમાર્ગને તમારા પેલ્વિસના સ્નાયુઓ દ્વારા ટેકો મળે છે. જ્યારે આ સ્નાયુઓ નબળા પડે છે, ત્યારે મૂત્રાશય પર દબાણ વધારતી પ્રવૃત્તિઓ પેશાબ લિકેજનું કારણ બની શકે છે. જ્યારે આપણે હંમેશા જાણતા નથી કે તણાવ પેશાબની અસંયમનું કારણ શું છે, કેટલીક બાબતો જે ફાળો આપી શકે છે તેમાં શામેલ છે:

જન્મ આપવો

મેનોપોઝ

પેલ્વિક સર્જરી (એટલે કે ગર્ભાશય દૂર કરવું, યોનિમાર્ગ સર્જરી, ગુદામાર્ગ સર્જરી)

ધુમ્રપાન

સ્થૂળતા

લાંબી ઉઘરસ

મૂત્રાશય

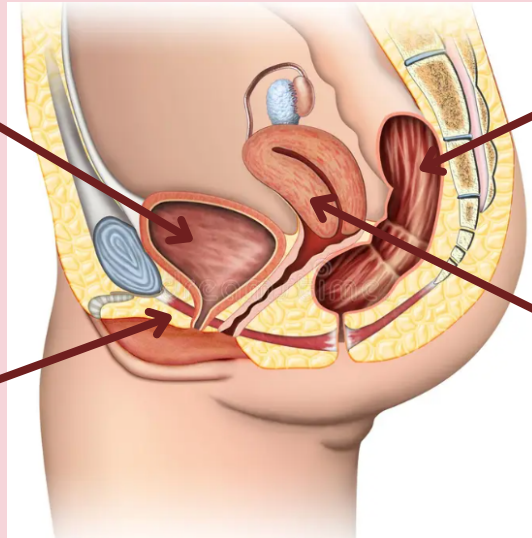
પેશાબને પકડી રાખવા અને છોડવા માટે વિસ્તરે છે અને સંકોચાય છે.

ગુદામાર્ગ

જ્યાં મળ બહાર કાઢવામાં આવે છે.

પેલ્વિક સ્નાયુઓ

સ્નાયુઓનો એક સમૂહ જે મૂત્રાશય અને આંતરડાને નિયંત્રિત કરવામાં મદદ કરે છે.



ગર્ભાશય

જ્યાં બાળકનો વિકાસ અને વૃદ્ધિ થાય છે.

પેશાબની અસંયમ ધાર્મિક અથવા આધ્યાત્મિક પ્રથાઓમાં ભાગ લેવા પર પણ અસર કરી શકે છે. જો તમે આવા પડકારોનો સામનો કરી રહ્યા છો, તો તમારા આરોગ્યસંભાળ પ્રદાતા સાથે વાત કરવામાં અચકાશો નહીં કે તમારી ધાર્મિક અને આધ્યાત્મિક પ્રથાઓ જાળવી રાખીને તમારી સ્થિતિને કેવી રીતે નિયંત્રિત કરવી.

તણાવ પેશાબની અસંયમ વિશે કેટલીક માન્યતાઓ શું છે?



માન્યતા: તે સ્ત્રી હોવાનો જ એક ભાગ છે.



હકીકત: જ્યારે સ્ત્રીઓમાં તણાવયુક્ત પેશાબની અસંયમ વધુ સામાન્ય છે, તે એવી વસ્તુ નથી જેની સાથે તમારે રહેવું પડે. તેની સારવાર અને સંચાલન કરવાની રીતો છે.



માન્યતા: વૃદ્ધાવસ્થા એ એક સામાન્ય બાબત છે.



હકીકત: તણાવયુક્ત પેશાબની અસંયમ તમારી ઉંમર સાથે થઈ શકે છે, પરંતુ તે એવી વસ્તુ નથી જેનો સામનો દરેકને કરવો પડે. મદદ ઉપલબ્ધ છે, અને તમારે તેને "સામાન્ય" તરીકે સ્વીકારવાની જરૂર નથી.



માન્યતા: જો મારી માતાને તેનાથી પીડા થઈ હોય, તો મને પણ થશે.



હકીકત: પરિવારમાં કોઈ સભ્યને પેશાબની અસંયમની સમસ્યા હોય તો તેનો અર્થ એ નથી કે તમને પણ થશે.



માન્યતા: હું તેને રોકી શકી હોત



હકીકત: તણાવયુક્ત પેશાબની અસંયમ કોઈને પણ થઈ શકે છે, અને તે એવી વસ્તુ નથી જે તમે હંમેશા અટકાવી શકો. મહત્વપૂર્ણ બાબત એ છે કે મદદ લેવી અને તેને નિયંત્રિત કરવાના રસ્તાઓ શોધવી.



માન્યતા: તણાવયુક્ત પેશાબની અસંયમ માટે કોઈ સારવાર નથી.



હકીકત: તણાવયુક્ત પેશાબની અસંયમની સારવાર અને સંચાલન કરવાની ઘણી રીતો છે, કસરતથી લઈને તબીબી સારવાર સુધી.

શું સારવાર ઉપલબ્ધ છે?

તણાવ પેશાબની અસંયમ માટે એવી સારવાર ઉપલબ્ધ છે જે તમારા જીવનની ગુણવત્તામાં નોંધપાત્ર સુધારો કરી શકે છે! આમાં શામેલ છે:

- **જીવનશૈલીમાં ફેરફાર:** સ્વસ્થ વજન જાળવી રાખવું અને ધૂમ્રપાન છોડવું.
- **કીગલ કસરતો:** આ તમારા પેલ્વિક ફ્લોર સ્નાયુઓને મજબૂત બનાવે છે.
- **દવાઓ અને શસ્ત્રક્રિયા:** વિવિધ પ્રકારની અસરકારક દવાઓ અને શસ્ત્રક્રિયાના વિકલ્પો અસ્તિત્વમાં છે.

દક્ષિણ એશિયન પેલ્વિક ફ્લોર ફિઝિયો પ્રદાતાઓ

તણાવ પેશાબની અસંયમ માટે અસરકારક વ્યવસ્થાપન વિકલ્પોમાંથી એક પેલ્વિક ફ્લોર ફિઝિયોથેરાપી છે. આમાં એક પ્રશિક્ષિત ફિઝિયોથેરાપિસ્ટ સાથે કામ કરવાનો સમાવેશ થાય છે જે તમારા મૂત્રાશયને ટેકો આપતા સ્નાયુઓને મજબૂત બનાવવામાં મદદ કરે છે. આ સ્નાયુઓ, જેને પેલ્વિક ફ્લોર કહેવાય છે, પેશાબના પ્રવાહને નિયંત્રિત કરવામાં મુખ્ય ભૂમિકા ભજવે છે.

પેલ્વિક ફ્લોર ફિઝિયોથેરાપી એ તણાવ પેશાબની અસંયમનું સંચાલન કરવાની એક બિન-સર્જિકલ રીત છે અને તે તમારા રોજિંદા જીવનમાં મોટો ફરક લાવી શકે છે. જો તમને પેલ્વિક ફ્લોર ફિઝિયોથેરાપી મેળવવામાં રસ હોય, તો અહીં ક્લિક કરો અથવા દક્ષિણ એશિયાઈ પેલ્વિક ફ્લોર ફિઝિયોથેરાપી પ્રદાતાઓની સૂચિ માટે નીચે આપેલ QR કોડ સ્કેન કરો જે તમને જરૂરી સહાય આપી શકે છે.

