

ඔබ පහත සඳහන් ලක්ෂණ කිසිවක් හඳුනා ගන්නවාද?

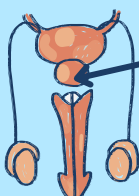


- බාත්රෑමය ගිය පසු, ඔබට මුත්රය පූර්ණයෙන් හිස් නොවූ බව හැඟෙනවාද?
- බාත්රෑමය ගිය තත්පරෙන් පැය 2ක් ඇතුළත නැවත යාමට අවශ්‍ය වෙන්නෙ ද?
- මුත්රය කරන අතරේ නවත්වලා නැවත ආරම්භ වෙනවාද?
- මුත්රය කරන්න ඕනේ වෙද්දී එය පසුවට පවත්වාගන්න අමාරුද?
- ඔබගේ මුත්රය ගලා යන ගමන දුර්වල හෝ මන්දගාමීද?
- මුත්රය ආරම්භ කරන්න උත්සාහයෙන් හෝ බලෙන් කරන්න වෙනවද?
- ෑ පුරා නැවත නැවත මුත්රය කරන්න යන්න වෙන්නෙ ද?

ඔබ මෙම ප්රශ්න වලට "ඔව්" ලෙස පිළිතුරු දී ඇත්නම්, එය ප්රොස්ටේට් ග්රන්ථිය විශාල වී ඇති බව හෝ වෙනත් ගැටලුවක් ඇති බව පෙන්විය හැක. ඔබගේ ලක්ෂණ පිළිබඳව ඔබේ සෞඛ්ය සේවා සැපයුම්කරුවා සමඟ කතා කරන්න!

බෙනයිත් ප්රොස්ටේට් හිපර්ප්ලේෂිය (BPH)

BPH යනු ප්රොස්ටේට් ග්රන්ථියේ විශාලනය වෙත යොමු කරන වෛද්‍ය පදයයි. ප්රොස්ටේට් ග්රන්ථිය යනු walnut එකක් තරම් මුත්රාශයට පහළින් හා රේක්කටම ඉදිරිපිටින් ඇති කුඩා ග්රන්ථියක් වේ. එය යුරෙතරා නම් නලයකින් වටවී තිබේ. මෙම නලය තුළින් මුත්රය ඔබේ මුත්රාශයේ සිට මිනිස් ශරීරයෙන් පිටට ගෙනයයි.



ප්රොස්ටේට් ග්රන්ථිය ★ **ප්රොස්ටේට් ග්රන්ථිය වර්ධනය වන්නේ ප්රධාන අවස්ථා දෙකකදීය:**
තරුණ අවධියට පත්වෙද්දී: ප්රොස්ටේට් ග්රන්ථිය ප්රමාණයෙන් දෙගුණවේ
වයස අවුරුදු 25 පමණ සහ පසු: ජීවිතයත් සමඟ ප්රොස්ටේට් ග්රන්ථිය මන්දගාමී ලෙස වැඩිවෙයි.

පුරුෂයන් වයසට යාමත් සමඟ, ඔවුන්ගේ ප්රොස්ටේට් විශාල විය හැක. BPH යනු ප්රොස්ටේට් ග්රන්ථිය ඉතා විශාලවී, ඉහත සඳහන් ගැටළු ඇති කිරීමට පටන් ගන්න තත්ත්වයයි.

BPH සඳහා ඇති කිසියම් අවදානම් සාධක මොනවාද?

- වයසට යාම
- බරවැදිවීම
- මධුමෙහෙමිය (Diabetes)
- BPH පිළිබඳ පවුලේ ඉතිහාසය (උදාහරණයක් ලෙස, ඔබේ පියාට BPH තිබුණා)
- වියායාම නොකිරීම

BPH කොපමණ සාමාන්‍යද? ඉතා සාමාන්‍යයි!

60 හැවිරිදි පිරිමින්ගෙන් අධික කොටසක් සහ 70 සහ 80 හැවිරිදි පිරිමින්ගෙන් 90% දක්වා පිරිසක් BPH ලක්ෂණ දැකිය හැක. පුරුෂයන් වයසට යාමත් සමඟ, මෙය ඉතා පොදු තත්ත්වයකි.

බොහෝ දකුණු ආසියාතික සංස්කෘතික පරිසරවල, පිරිමින්ට මුත්රය හෝ ප්රොස්ටේට් ගැටළු පිළිබඳව විවෘතව කතා කිරීමට අසීරු හැඟීම් ඇති විය හැක. එහෙත්, ඔබේ සෞඛ්ය සේවා සැපයුම්කරුවා සමඟ විවෘතව කතා කිරීම වැදගත්ය.

ලක්ෂණ ගැන කලින් සාකච්ඡා කිරීම, ඒවා හොඳින් පාලනය කිරීමට උපකාරී වේ.

BPH පිළිබඳ තිබෙන මත මොනවද

 මත: BPH ඇත්නම් ඔබට ප්රොස්ටේට් කැනසර් තිබේ.

 ඇත්ත: BPH කැන්සර් නොවේ. එය ප්රොස්ටේට් ග්රන්ථියේ කැන්සර් නොවන විශාලනයක් බවයි. ඔබට BPH තිබුණත්, එයින් ප්රොස්ටේට් කැන්සර් ඇති බව අදහස් නොවේ. කෙසේ වෙතත්, සමාන ලක්ෂණ අනෙකුත් තත්ත්වවලද පෙනීය හැකි අතර, කැන්සර් ද ඇතුළත් විය හැක. එබැවින්, ඔබට ඇති ඕනෑම ලක්ෂණ පිළිබඳව ඔබේ වෛද්යවරයා සමඟ කතා කිරීම වැදගත්ය.

 මත: BPH ස්වභාවයෙන්ම අතුරුදන් වේ.

 ඇත්ත: BPH සාමාන්යයෙන් ස්වභාවයෙන්ම අහිමි නොවේ. ලක්ෂණ ඔබට කනස්සලක් වන්නේ නම්, එය පාලනය කිරීමට ඔබේ වෛද්යවරයා සමඟ කතා කිරීම වැදගත් වේ.

 මත: BPH සඳහා ප්රතිකාර ක්රම කිසිවක් නැත

 ඇත්ත: BPH සඳහා බොහෝ ආරක්ෂිත හා කාර්යක්ෂම ප්රතිකාර ක්රම තිබේ. ඔබේ අවශ්යතාට ගැලපෙන නිවැරදි ප්රතිකාරය සොයා ගැනීමට ඔබේ වෛද්යවරයා උපකාරී විය හැක.

BPH වැළැක්විය හැකිද?

BPH නිරෝධය වගකියන විශ්වාසදායක ක්රමයක් නොමැති අතර, නමුත් ඔබේ අවදානම් අඩු කළ හැක. එය සඳහා, සෞඛ්ය සම්පන්න බරක් පවත්වා ගැනීම, සමානුපාතික ආහාර පෝෂණය සහ ක්රියාශීලීව සිටීම වැදගත්ය.

BPH ලක්ෂණ සමඟ හොඳින් ජීවන රටාව වෙනස්කිරීම් මොනවාද?

-  නිදා ගැනීමට පෙර පාන අඩු කරන්න: නිදා ගැනීමට පෙර වැඩි පාන නොගන්න.
-  කේෆීන් අඩු කරන්න: කේෆීන් ඇති පාන අඩු ලෙස භාවිතා කරන්න. එම පාන මුත්රාශයට බලපෑම් කර ඇති අතර ලක්ෂණ වැඩි විය හැක.
-  ඖෂධ පිළිබඳ සාවධානයෙන් සිටින්න: කිසියම් ඖෂධ ඔබේ ලක්ෂණ වැඩි කළ හැක. ඔබ භාවිතා කරන ඖෂධ මෙම ලක්ෂණවලට බලපානවාදැයි ඔබේ වෛද්යවරයා සමඟ සාකච්ඡා කරන්න.
-  මලපහ වියලීවීම අඩු කිරීම: මලපහ වියලීවීම ඔබේ ලක්ෂණ වැඩි කළ හැක. සෞඛ්ය සම්පන්න ආහාර කෑම සහ නිතර ක්රියාශීලීව සිටීම, මලපහ වියලීවීම අඩු කිරීමට මේ ක්රියාවලීන් නියමිතව පවත්වා ගැනීමට උපකාරී වේ.

BPH සඳහා වෙනත් ප්රතිකාර ලබා ගත හැකිද?

BPH සඳහා බොහෝ ප්රතිකාර ක්රම තිබේ, එය ඔබේ ජීවන තත්ත්වය ගණනාවක් වඩා හොඳට කිරීමේ හැකියාව ලබා දෙයි! මෙයට ජීවන රටාව වෙනස්කිරීම්, ඖෂධ ප්රතිකාර සහ ශල්යකර්ම ඇතුළත් වේ.

BPH ප්රතිකාර කරන ආකාරය, ඔබට පෙනෙන ලක්ෂණ, ඒවා ඔබට බලපාන හැටි, ඔබේ සෞඛ්ය තත්ත්වය සහ ඔබේ ප්රතිකාර ප්රමුඛතා මත පදනම් වේ. ඔබට හොඳම විකල්පය කුමක්ද යන්න පිළිබඳව ඔබේ වෛද්යවරයා සමඟ කතා කරන්න. මතක තබා ගැනිය යුතු වැදගත් දෙය නම්, ප්රතිකාර ලබා ගත හැකි බව සහ එය ඉතා කාර්යක්ෂම විය හැකි