

താഴെ പറയുന്നവയിൽ ഏതെങ്കിലും നിങ്ങൾക്ക് അനുഭവപ്പെടുന്നുണ്ടോ?

ചുമയ്ക്കുമ്പോഴോ തുമ്മുമ്പോഴോ ചിരിക്കുമ്പോഴോ നിങ്ങൾക്ക് ചിലപ്പോൾ മൂത്രം ചോരാറുണ്ടോ?

കുനിയുമ്പോഴോ എന്തെങ്കിലും ഉയർത്തുമ്പോഴോ മൂത്രം ചോരാറുണ്ടോ?

മൂത്രം ചോരുമോ എന്ന ആശങ്ക കാരണം നിങ്ങൾ അടുപ്പം ഒഴിവാക്കുന്നുണ്ടോ?

മൂത്രം ചോരുന്നത് തടയാൻ നിങ്ങൾ പാഡുകൾ ധരിക്കാറുണ്ടോ?

മൂത്രം ചോരുമോ എന്ന ഭയം കാരണം നിങ്ങൾ ഒഴിവാക്കുന്ന പ്രവർത്തനങ്ങൾ ഉണ്ടോ?



മുകളിൽ പറഞ്ഞവയ്ക്ക് നിങ്ങളുടെ ഉത്തരം അതെ എന്നാണെങ്കിൽ, നിങ്ങൾക്ക് ... എന്ന് വിളിക്കപ്പെടുന്ന എന്തെങ്കിലും അനുഭവപ്പെടുന്നുണ്ടാകാം.

സ്ത്രൈൻ മൂത്രാശയ തടസ്സം

ചുമ, തുമ്മൽ, ചിരി, ഭാരമുള്ള വസ്തുക്കൾ ഉയർത്തൽ തുടങ്ങിയ മൂത്രസഞ്ചിയിൽ സമ്മർദ്ദം ചെലുത്തുന്ന പ്രവൃത്തികൾ ചെയ്യുമ്പോൾ മൂത്രം ചോരുന്നതിനെയാണ് സ്ത്രൈൻ യൂറിനറി ഇൻകോൺടിനൻസ് എന്ന് വിളിക്കുന്നത്.

നിങ്ങളുടെ ലക്ഷണങ്ങളെ എങ്ങനെ കൈകാര്യം ചെയ്യാമെന്നും ലഘൂകരിക്കാമെന്നും ഡോക്ടറോട് സംസാരിക്കുക!

സമ്മർദ്ദ മൂത്രശങ്കയ്ക്ക് കാരണമാകുന്നത് എന്താണ്?

നിങ്ങളുടെ പെൽവിസിലെ പേശികളാണ് നിങ്ങളുടെ മൂത്രസഞ്ചിയെയും മൂത്രനാളിയെയും പിന്തുണയ്ക്കുന്നത്.

ഈ പേശികൾ ദുർബലമാകുമ്പോൾ, മൂത്രസഞ്ചിയിൽ സമ്മർദ്ദം വർദ്ധിപ്പിക്കുന്ന പ്രവർത്തനങ്ങൾ മൂത്രം ചോർന്നൊലിക്കുന്നതിന് കാരണമാകും. സമ്മർദ്ദ മൂത്രശങ്കയ്ക്ക് കാരണമാകുന്നത് എന്താണെന്ന് നമുക്ക് എല്ലായ്പ്പോഴും കൃത്യമായി അറിയില്ലെങ്കിലും, അതിന് കാരണമായേക്കാവുന്ന ചില കാര്യങ്ങൾ ഇവയാണ്:

പ്രസവം

ആർത്തവവിരാമം

പെൽവിക് ശസ്ത്രക്രിയ (അതായത് ഹിസ്റ്റെറൈക്ടമി, യോനി ശസ്ത്രക്രിയ, മലാശയ ശസ്ത്രക്രിയ)

പുകവലി

പൊണ്ണത്തടി

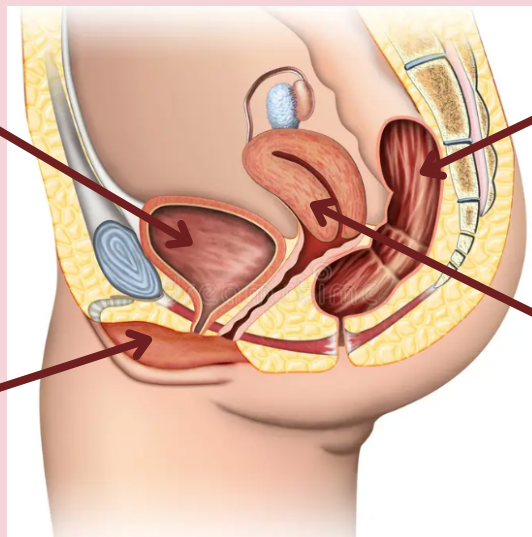
വിട്ടുമാറാത്ത ചുമ

മൂത്രസഞ്ചി

മൂത്രം പിടിച്ചുനിർത്താനും പുറത്തുവിടാനും വികസിക്കുകയും ചുരുങ്ങുകയും ചെയ്യുന്നു.

പെൽവിക് ഫ്ലോർ പേശികൾ

മൂത്രസഞ്ചിയെയും കുടലിനെയും നിയന്ത്രിക്കാൻ സഹായിക്കുന്ന പേശികളുടെ ഒരു കൂട്ടം.



മലാശയം

മലം നീക്കം ചെയ്യുന്നിടത്ത്.

ഗർഭപാത്രം

ഒരു ഗർഭസ്ഥ ശിശു വികസിക്കുകയും വളരുകയും ചെയ്യുന്ന സ്ഥലം.

അജിതേന്ദ്രിയത്വം പ്രാർത്ഥനകൾ അല്ലെങ്കിൽ ആചാരങ്ങൾ പോലുള്ള മതപരമോ ആത്മീയമോ ആയ ആചാരങ്ങളിലെ പങ്കാളിത്തത്തെയും ബാധിച്ചേക്കാം. നിങ്ങൾ അത്തരം വെല്ലുവിളികൾ നേരിടുന്നുണ്ടെങ്കിൽ, നിങ്ങളുടെ മതപരവും ആത്മീയവുമായ ആചാരങ്ങൾ നിലനിർത്തിക്കൊണ്ട് നിങ്ങളുടെ അവസ്ഥ കൈകാര്യം ചെയ്യാനുള്ള വഴികളെക്കുറിച്ച് നിങ്ങളുടെ ആരോഗ്യ പരിരക്ഷാ ദാതാവിനോട് സംസാരിക്കാൻ മടിക്കരുത്.

സമ്മർദ്ദ മൂത്രാശയ നിയന്ത്രണത്തെക്കുറിച്ചുള്ള ചില മിഥ്യാധാരണകൾ എന്താക്കെയാണ്?

✗ മിത്ത്: അത് ഒരു സ്ത്രീ ആയിരിക്കുന്നതിന്റെ ഒരു ഭാഗം മാത്രമാണ്.

✓ വസ്തുത: സമ്മർദ്ദം മൂലമുള്ള മൂത്രശങ്ക സ്ത്രീകളിൽ കൂടുതലായി കാണപ്പെടുന്നുണ്ടെങ്കിലും, അത് നിങ്ങൾ അതിജീവിക്കേണ്ട ഒന്നല്ല. ഇത് ചികിത്സിക്കാനും നിയന്ത്രിക്കാനും വഴികളുണ്ട്.

✗ മിഥ്യ: വാർദ്ധക്യത്തിന്റെ ഒരു സാധാരണ ഭാഗമാണിത്.

✓ വസ്തുത: പ്രായമാകുമ്പോൾ സമ്മർദ്ദ മൂത്രശങ്ക ഉണ്ടാകാം, പക്ഷേ എല്ലാവരും അത് നേരിടേണ്ട ഒന്നല്ല. സഹായം ലഭ്യമാണ്, നിങ്ങൾ അത് "സാധാരണ" ആയി അംഗീകരിക്കേണ്ടതില്ല.

✗ മിത്ത്: എന്റെ അമ്മയ്ക്ക് അത് ഉണ്ടായിരുന്നെങ്കിൽ, എനിக்கும் അത് ഉണ്ടാകും.

✓ വസ്തുത: കുടുംബാംഗങ്ങളിൽ ഒരാൾക്ക് സമ്മർദ്ദ മൂത്രശങ്കയുണ്ട് എന്നതുകൊണ്ട് നിങ്ങൾക്ക് അത് ഉണ്ടാകുമെന്ന് അർത്ഥമാക്കുന്നില്ല.

✗ മിഥ്യ: എനിക്ക് അത് തടയാമായിരുന്നു.

✓ വസ്തുത: സമ്മർദ്ദ മൂത്രാശയ അജിതേന്ദ്രിയത്വം ആർക്കും സംഭവിക്കാം, അത് എപ്പോഴും തടയാൻ കഴിയുന്ന ഒന്നല്ല. പ്രധാന കാര്യം സഹായം തേടുകയും അത് കൈകാര്യം ചെയ്യാനുള്ള വഴികൾ കണ്ടെത്തുകയും ചെയ്യുക എന്നതാണ്.

✗ മിഥ്യ: സമ്മർദ്ദം മൂലമുണ്ടാകുന്ന മൂത്രശങ്കയ്ക്ക് ചികിത്സയില്ല.

✓ വസ്തുത: സമ്മർദ്ദ മൂത്രശങ്ക ചികിത്സിക്കുന്നതിനും നിയന്ത്രിക്കുന്നതിനും വ്യായാമങ്ങൾ മുതൽ വൈദ്യചികിത്സകൾ വരെ നിരവധി മാർഗങ്ങളുണ്ട്.

ചികിത്സകൾ ലഭ്യമാണോ?

സമ്മർദ്ദ മൂത്രാശയ അജിതേന്ദ്രിയത്വത്തിന് നിങ്ങളുടെ ജീവിത നിലവാരം ഗണ്യമായി മെച്ചപ്പെടുത്താൻ കഴിയുന്ന ചികിത്സകൾ ലഭ്യമാണ്!

ഇവയിൽ ഇവ ഉൾപ്പെടുന്നു:

- **ജീവിതശൈലി മാറ്റങ്ങൾ:** ആരോഗ്യകരമായ ഭാരം നിലനിർത്തുകയും പുകവലി ഉപേക്ഷിക്കുകയും ചെയ്യുക.
- **കെഗൽ വ്യായാമങ്ങൾ:** ഇവ നിങ്ങളുടെ പെൽവിക് ഫ്ലോർ പേശികളെ ശക്തിപ്പെടുത്തുന്നു.
- **മരുന്നുകളും ശസ്ത്രക്രിയയും:** ഫലപ്രദമായ നിരവധി മരുന്നുകളും ശസ്ത്രക്രിയാ ഓപ്ഷനുകളും നിലവിലുണ്ട്.

സൗത്ത് ഏഷ്യൻ പെൽവിക് ഫ്ലോർ ഫിസിയോ പ്രൊവൈഡർമാർ

സ്ത്രൈൻ മൂത്രാശയ അജിതേന്ദ്രിയത്വത്തിനുള്ള ഫലപ്രദമായ മാനേജ്മെന്റ് ഓപ്ഷനുകളിലൊന്നാണ് പെൽവിക് ഫ്ലോർ ഫിസിയോതെറാപ്പി. നിങ്ങളുടെ മൂത്രാശയത്തെ പിന്തുണയ്ക്കുന്ന പേശികളെ ശക്തിപ്പെടുത്താൻ സഹായിക്കുന്ന പരിശീലനം ലഭിച്ച ഒരു ഫിസിയോതെറാപ്പിസ്റ്റുമായി പ്രവർത്തിക്കുന്നത് ഇതിൽ ഉൾപ്പെടുന്നു. പെൽവിക് ഫ്ലോർ എന്നറിയപ്പെടുന്ന ഈ പേശികൾ മൂത്രപ്രവാഹം നിയന്ത്രിക്കുന്നതിൽ പ്രധാന പങ്ക് വഹിക്കുന്നു.

പെൽവിക് ഫ്ലോർ ഫിസിയോതെറാപ്പി സ്ത്രൈൻ മൂത്രാശയ അജിതേന്ദ്രിയത്വം നിയന്ത്രിക്കുന്നതിനുള്ള ശസ്ത്രക്രിയയില്ലാത്ത ഒരു മാർഗമാണ്, ഇത് നിങ്ങളുടെ ദൈനംദിന ജീവിതത്തിൽ വലിയ മാറ്റമുണ്ടാക്കും. പെൽവിക് ഫ്ലോർ ഫിസിയോതെറാപ്പി തേടാൻ നിങ്ങൾക്ക് താൽപ്പര്യമുണ്ടെങ്കിൽ, നിങ്ങൾക്ക് ആവശ്യമായ പിന്തുണ വാഗ്ദാനം ചെയ്യുന്ന ദക്ഷിണേഷ്യൻ പെൽവിക് ഫ്ലോർ ഫിസിയോതെറാപ്പി ദാതാക്കളുടെ പട്ടികയ്ക്കായി ഇവിടെ ക്ലിക്കുക അല്ലെങ്കിൽ താഴെയുള്ള QR കോഡ് സ്കാൻ ചെയ്യുക.

