

පහත සඳහන් කිසිවක් ඔබ විඳිනවාද?

ඔබ කැස්ස, කිවිසුම් යන විට හෝ සිනාසෙන විට සමහර විට මුත්රා පිටවෙනවාද?
ඔබ නැමෙන විට හෝ යමක් ඔසවන විට මුත්රා පිටවෙනවාද?
කාන්දු වීම ගැන ඔබ කනස්සල්ලෙන් සිටින නිසා ඔබ සමීප සබඳතා මඟහරිනවාද?
කාන්දු වීම වැළැක්වීම සඳහා ඔබ පෑඩ් පළඳිනවාද?
මුත්රා පිටවීමට බිය නිසා ඔබ වළක්වන ක්රියාකාරකම් තිබේද?



ඉහත ප්රශ්න වලට ඔබ ඔව් කියා පිළිතුරු දුන්නේ නම්, ඔබ අත්විඳිමින් සිටින්නේ ...

ආතති මුත්රා පිටවීම

කැස්ස, කිවිසුම් යාම, සිනාසීම හෝ බර වස්තූන් එසවීම වැනි මුත්රාශය මත පීඩනයක් ඇති කරන ක්රියාකාරකම් අතරතුර මුත්රා කාන්දු වීම සඳහා වෛද්‍ය විද්යාත්මකව භාවිතා කරනු ලබන්නේ ආතතියෙන් පෙළෙන මුත්රා අපහසුතාවයි.

ඔබේ රෝග ලක්ෂණ කළමනාකරණය කර සමනය කරන්නේ කෙසේද යන්න පිළිබඳව ඔබේ වෛද්යවරයා සමඟ කතා කරන්න!

පීඩන මුත්රා පිටවීමේදී ඇතිවන අපහසුතාවයට හේතු විය හැක්කේ කුමක්ද?

ඔබේ මුත්රාශය සහ මුත්රා මාර්ගය ඔබේ ශ්රෝණියෙහි මාංශ පේශි මගින් ආධාර කරනු ලැබේ. මෙම මාංශ පේශි දුර්වල වූ විට, මුත්රාශය මත පීඩනය වැඩි කරන ක්රියාකාරකම් මගින් මුත්රා කාන්දු විය හැක. ආතති මුත්රා අපහසුතාවයට හේතුව කුමක්දැයි අපි සැමවිටම හරියටම නොදන්නා නමුත්, දායක විය හැකි සමහර දේවල් අතරට:

දරු ප්රසූතිය
ආර්තවභරණය

ශ්රෝණි සැත්කම් (එනම් ගර්භාෂය ඉවත් කිරීම, යෝනි මාර්ගයෙන් සැත්කම්, ගුද මාර්ගයේ සැත්කම්)

දුම්පානය
තරබාරුකම
නිදන්ගත කැස්ස

මුත්රාශය

මුත්රා රඳවා තබා ගැනීමට සහ මුදා හැරීමට ප්රසාරණය වී හැකිලී යයි.

ගුද මාර්ගය

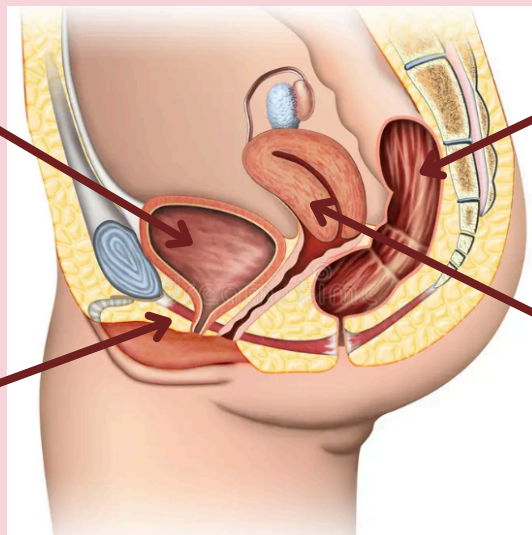
මළපහ බැහැර කරන තැන.

ශ්රෝණි තට්ටුවේ මාංශ පේශි

මුත්රාශය සහ බඩවැල් පාලනය කිරීමට උපකාරී වන මාංශ පේශි සමූහයකි.

ගර්භාෂය

කලලයක් වර්ධනය වී වර්ධනය වන ස්ථානය.



අපහසුතාවය යාඥා හෝ වාරිතර වාරිතර වැනි ආගමික හෝ අධ්යාත්මික පිළිවෙත් වලට සහභාගී වීමට ද බලපෑ හැකිය. ඔබ එවැනි අභියෝගවලට මුහුණ දෙන්නේ නම්, ඔබේ ආගමික හා අධ්යාත්මික පිළිවෙත් පවත්වා ගනිමින් ඔබේ තත්ත්වය කළමනාකරණය කර ගත හැකි ක්රම පිළිබඳව ඔබේ සෞඛ්ය සේවා සපයන්නා සමඟ කතා කිරීමට පසුබට නොවන්න.

පීඩන මුත්රා පිටවීම පාලනය නොකිරීම පිළිබඳ මිථ්‍යාවන් මොනවාද?



මිථ්‍යාව: එය කාන්තාවකට පමණක් වීම.



සත්‍යය: ආතතියෙන් පෙළෙන මුත්රා පිටවීම කාන්තාවන් තුළ බහුලව දක්නට ලැබුණද, එය ඔබ ජීවත් විය යුතු දෙයක් නොවේ. එයට ප්රතිකාර කිරීමට සහ කළමනාකරණය කිරීමට ක්රම තිබේ.



මිථ්‍යාව: වයසට යනකොට වෙන සාමාන්‍ය දෙයකි.



සත්‍යය: ආතතියෙන් පෙළෙන මුත්රා පිටවීම වයසට යන විට සිදුවිය හැකි නමුත්, එය සෑම කෙනෙකුටම මුහුණ දීමට සිදුවන දෙයක් නොවේ. උපකාර ලබා ගත හැකි අතර, ඔබ එය "සාමාන්‍ය" ලෙස පිළිගත යුතු නැත.



මිථ්‍යාව: මගේ අම්මට ඒක තිබුණා නම්, මටත් ඒක හැදෙයි.



සත්‍යය: පවුලේ සාමාජිකයෙකුට පීඩන මුත්රා පිටවීම පාලනය කළ නොහැකි වීම යනු ඔබට එය අනිවාර්යයෙන්ම ඇති බව අදහස් නොවේ.



මිථ්‍යාව: මට එය වළක්වා ගත හැකිව තිබුණි.



සත්‍යය: ආතති මුත්රා පිටවීම ඕනෑම කෙනෙකුට සිදුවිය හැකි අතර, එය ඔබට සැමවිටම වළක්වා ගත හැකි දෙයක් නොවේ. වැදගත් දෙය නම් උපකාර පැතීම සහ එය කළමනාකරණය කිරීමට ක්රම සොයා ගැනීමයි.



මිථ්‍යාව: ආතති මුත්රා පිටකිරීමේ අපහසුතාවයට ප්රතිකාරයක් නොමැත.



සත්‍යය: වියායාමවල සිට වෛද්‍ය ප්රතිකාර දක්වා, ආතති මුත්රා පිටකිරීමේ අපහසුතාවයට ප්රතිකාර කිරීමට සහ කළමනාකරණය කිරීමට බොහෝ ක්රම තිබේ.

ප්රතිකාර තිබේද?

ඔබේ ජීවන තත්ත්වය සැලකිය යුතු ලෙස වැඩිදියුණු කළ හැකි පීඩන මුත්රා පිටවීම වැළැක්වීම සඳහා ප්රතිකාර තිබේ!

මේවාට ඇතුළත් වන්නේ:

- **ජීවන රටාවේ වෙනස්කම්:** සෞඛ්‍ය සම්පන්න බරක් පවත්වා ගැනීම සහ දුම්පානය නතර කිරීම.
- **කෙගල් වියායාම:** මේවා ඔබේ ශ්රෝණි තට්ටුවේ මාංශ පේශි ශක්තිමත් කරයි.
- **ඖෂධ සහ සැත්කම්:** ඵලදායී ඖෂධ සහ ශල්‍යකර්ම විකල්ප රාශියක් පවතී.

දකුණු ආසියානු ශ්රෝණි තට්ටුවේ භෞත චිකිත්සක සපයන්නන්

ආතති මුත්රා අපහසුතාව සඳහා ඵලදායී කළමනාකරණ විකල්පයක් වන්නේ ශ්රෝණි තට්ටුවේ භෞත චිකිත්සාවයි. මෙයට ඔබේ මුත්රාශයට ආධාර කරන මාංශ පේශි ශක්තිමත් කිරීමට උපකාර කරන පුහුණු භෞත චිකිත්සකවරයෙකු සමඟ වැඩ කිරීම ඇතුළත් වේ. ශ්රෝණි තට්ටුව ලෙස හඳුන්වන මෙම මාංශ පේශි මුත්රා ප්රවාහය පාලනය කිරීමේදී ප්රධාන කාර්යභාරයක් ඉටු කරයි.

ශ්රෝණි තට්ටුවේ භෞත චිකිත්සාව යනු ආතති මුත්රා අපහසුතාව කළමනාකරණය කිරීම සඳහා ශල්‍යකර්මයක් නොවන ක්රමයක් වන අතර එය ඔබේ දෛනික ජීවිතයේ විශාල වෙනසක් ඇති කළ හැකිය. ශ්රෝණි තට්ටුවේ භෞත චිකිත්සාව ලබා ගැනීමට ඔබ කැමති නම්, ඔබට අවශ්ය සහාය ලබා දිය හැකි දකුණු ආසියානු ශ්රෝණි තට්ටුවේ භෞත චිකිත්සක සපයන්නන්ගේ ලැයිස්තුවක් සඳහා මෙතැන ක්ලික් කරන්න හෝ පහත QR කේතය ස්කෑන් කරන්න.

