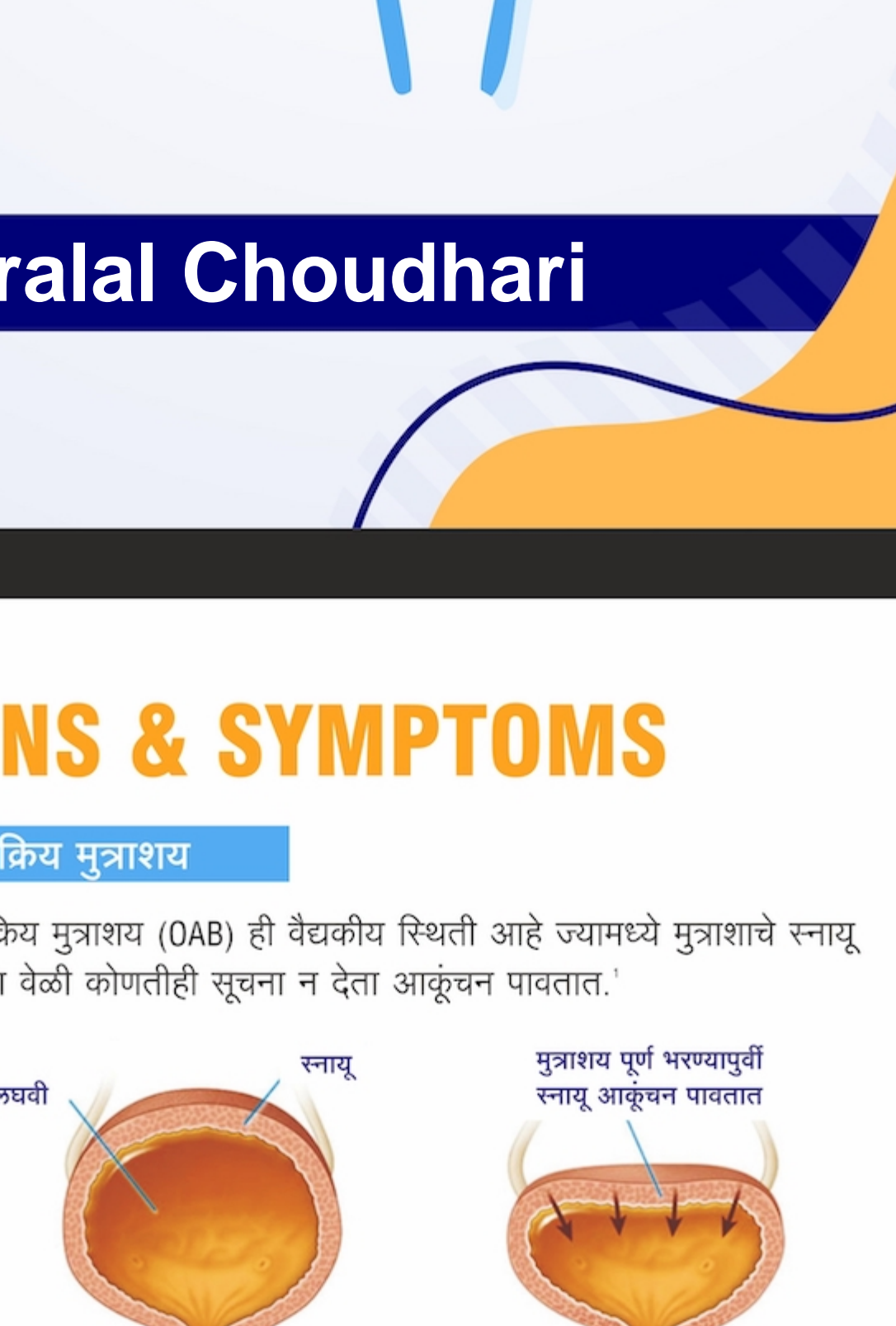


B-cause

अतिसक्रिय मुत्राशयाविषयी

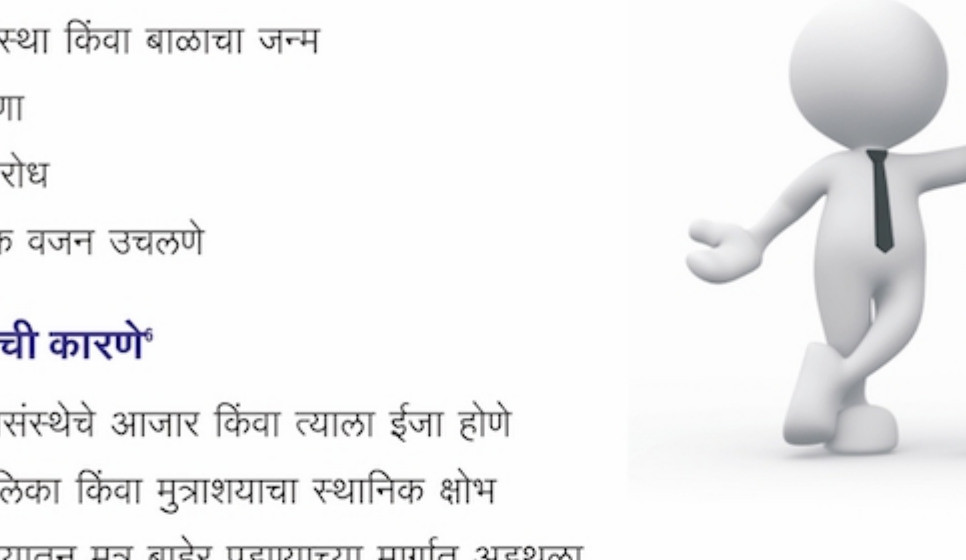


Dr Hiralal Choudhari

SIGNS & SYMPTOMS

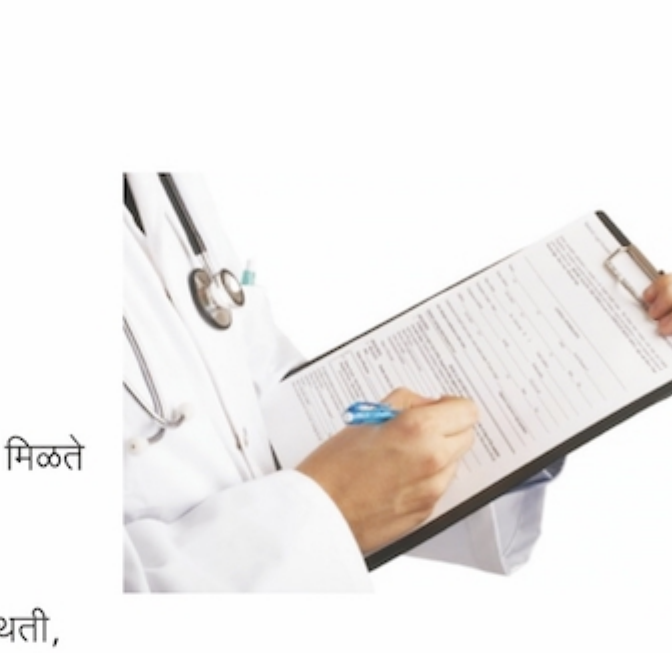
अतिसक्रिय मुत्राशय

अतिसक्रिय मुत्राशय (OAB) ही वैद्यकीय स्थिती आहे ज्यामध्ये मुत्राशाचे स्नायू चुकीच्या वेळी कोणतीही सूचना न देता आकूचन पावतात.¹



लक्षणे²

- लघवीची घाई लागणे
अचानक, ताबडतोब लघवी करण्याची खूप घाई लागणे
- वारंवार लघवी होणे
दिवसातून 8 किंवा अधिक वेळा लघवी होणे
- नियंत्रण न राहणे
लघवीची जोरदार तीव्र इच्छाशक्ती व त्यानंतर मुत्रगळती होणे
- नोवटुरिया
रात्री 2 किंवा अधिक वेळा लघवी लागणे



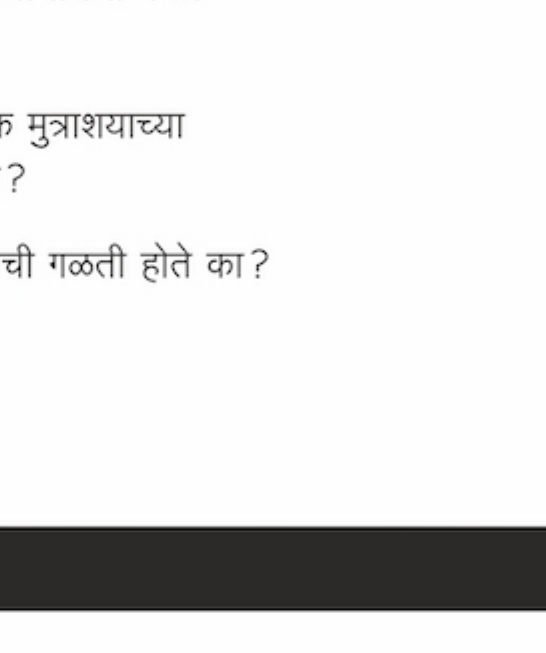
प्रादुर्भाव

- 65 वरून 75 वर्ष किंवा त्यापेक्षा अधिक वयाच्या लोकांमध्ये प्रादुर्भाव असतो - 30% - 40%³
- पुरुषांपेक्षा महिलांमध्ये सामान्यतः अधिक⁴
- प्रौढांमध्ये ओएबीची जोखीम वयानुसार वाढत जाते⁵



ओएबीचे घटक:^{6, 7}

- वय
- मज्जासंस्थेचा आजार
- जुनाट खोकला
- गर्भावरस्था किंवा बाळाचा जन्म
- मद्यपान
- मलावरोध
- अधिक वजन उचलणे



ओएबीची कारणे

- मज्जासंस्थेचा आजार किंवा त्याला ईजा होणे
- मुत्रनलिका किंवा मुत्राशयाचा स्थानिक क्षोभ
- मुत्राशयातून मुत्र बाहेर पडण्याच्या मार्गात अडथळा
- औषधोपचार
- वय

ओएबीचे निदान⁸

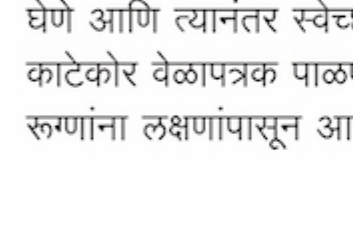
वैद्यकीय इतिहासाची तपासणी:

- मुत्राशयाच्या नियंत्रणाच्या लक्षणाविषयी माहिती मिळते
- कारणे शोधून काढली जातात



चाळणीचाचणी प्रश्न:

- लक्षणांविषयी माहिती मिळते जसे मुत्राशयाच्या समस्या, लघवीची गळती
- साध्या प्रश्नांद्वारे चाळणीचाचणी केली जाते जसे:
 - तुम्हाला चिंताजनक मुत्राशयाच्या समस्या आहेत का ?
 - तुमची कधी लघवीची गळती होते का ?

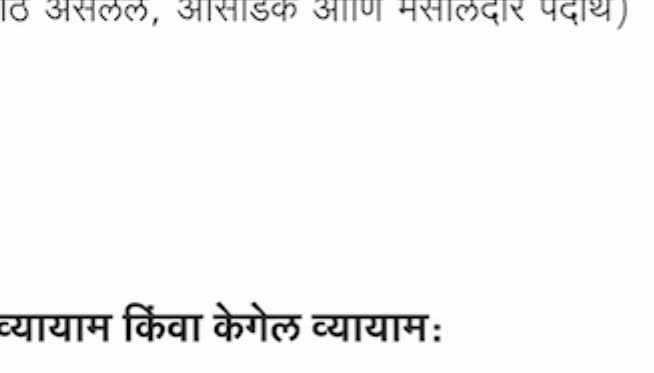


मुत्राशयाची नोंदवही:

- लक्षणांचे संपूर्ण आणि अचूक चित्र निश्चित करण्यासाठी मदत होते.
- हे किती द्रव प्राशन केला, शौचालयाचा किती वेळा उपयोग केला, किती प्रमाणात लघवी झाली आणि अचानक गळती झाली त्याची नोंदणी असते.
 - खर्चिक नसते
 - रूग्णाला त्याच्या आरोग्याची काळजी घेण्यात सहभागी केले जाते

लघवीचे विश्लेषण

- संसर्गाची कारणे किंवा कर्करोग किंवा मुत्राशयातील खडे यांची माहिती मिळते.



उरलेल्या लघवीचे मोजमाप



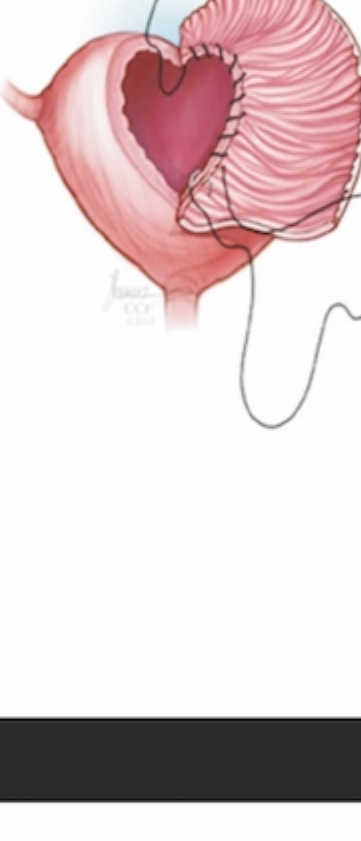
- ह्यात मुत्रविसर्जनानंतर मुत्राशयात उरलेल्या लघवीच्या प्रमाणाचे मोजमाप केले जाते. मुख्यतः यात प्रौढ, लक्षणे असलेले रूग्ण, आणि मुत्रविसर्जनाचे कार्य नीट होत नसलेल्या व्यक्तींची मूल्यमापन केले जाते⁹

उपचार आणि व्यवस्थापन¹⁰

I. पारंपारिक उपचार

1. वर्तनसंबंधी उपचार:

- मुत्राशयाचे प्रशिक्षण:
हे म्हणजे मुत्रविसर्जनास विनंती करण्याची संवय करून घेणे आणि त्यानंतर स्वेच्छेने मुत्रविसर्जन करण्याचे काटेकोर वेळापत्रक पाळणे. ह्यामुळे दराधिक गटातील रूग्णांना लक्षणांपारून आराम मिळते.

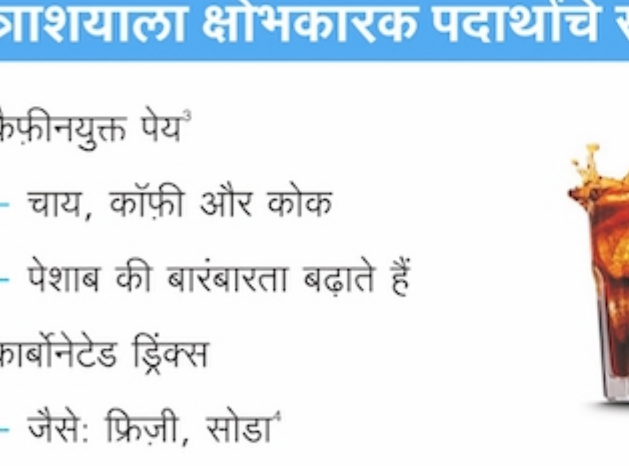


जीवनशैली आणि आहार:

- द्रव सेवनाचे व्यवस्थापन - प्रौढांसाठी द्रव पदार्थ सेवनाचे योग्य प्रमाण प्रतिदिन 2-2.5 लि. इतके आहे.
- मुत्राशयाला क्षोभकारक द्रवपदार्थ टाळावेत (मीठ असलेले, अॅसिडिक आणि मसालेदार पदार्थ)
- कॅफिन आणि अल्कोहोलचे सेवन टाळावे.
- धूमपान टाळावे

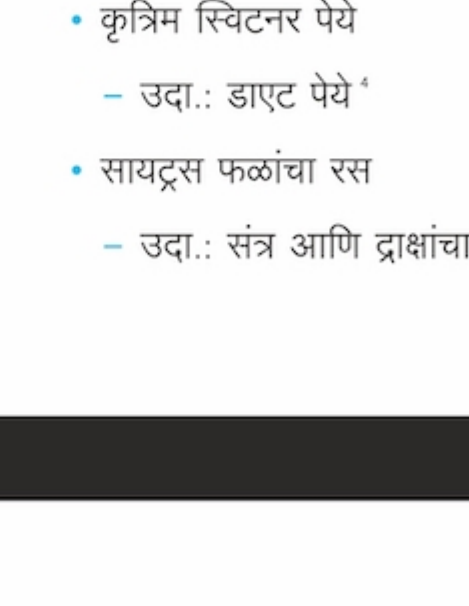
ओटीपोटाचा जमिनीवर झोपून करण्याचा व्यायाम किंवा केगेल व्यायाम:

- लघवी धरून ठेवण्यास मदत करणारे स्नायू मजबूत होतात.
- वारंवारिता आणि लघवीची घाई लागण्याचे प्रमाण कमी होते.



2. औषधांचे उपचार:

- मुत्राशयाचे स्नायू शिथिल करणाऱ्या माध्यमांमुळे मुत्राशय आकूचन कमी होते आणि लघवी करण्याची घाई घडत नाही.



II. शल्यक्रियेचे उपचार:

- औषधांचे आणि वर्तन संबंधी उपचारांना प्रतिसाद न देणाऱ्या तीव्र लक्षणांसाठी



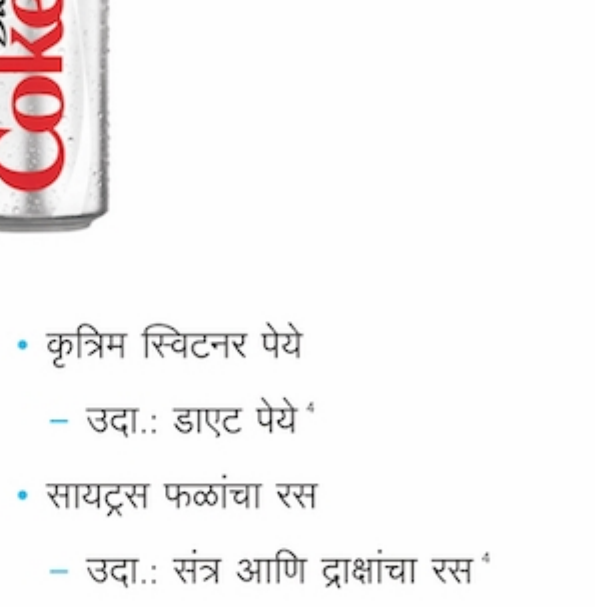
DO'S AND DON'TS (Diet)

गैरसमज

द्रव सेवनाचे प्रमाण कमी केल्यास, लघवीची वारंवारिता कमी होण्यास मदत होईल.¹

वस्तुस्थिती: द्रवपदार्थ कमी पिऊ नका

- लघवीचे प्रमाण कमी होते¹
- लघवीचे स्वरूप कॉन्स्टेन्टेड (एकवटलेले) होते¹
- मुत्राशयाच्या अस्तंराचा क्षोभ होतो¹
- शौचालयाच्या फेच्यांमध्ये वाढ होते¹
- मुत्राशयाचा संसर्ग होतो¹
- अधिक लघवी साठवून ठेवण्याची मुत्राशयाची क्षमता कमी होते¹

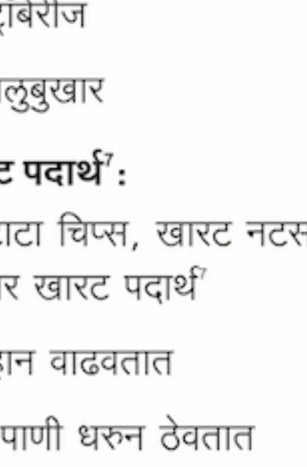


द्रवपदार्थ सेवनाचे व्यवस्थापन करा¹

- प्रौढांसाठी योग्य द्रवपदार्थ सेवनाचे प्रमाण 2-2.5 लि. प्रतिदिन आहे.
- संपूर्ण दिवसभरात हे सेवन विभागून करा
- संध्याकाळी 6 नंतर द्रवपदार्थांचे सेवन करू नका
- संध्याकाळी अल्कोहोल किंवा कॅफिन घेऊ नका

मुत्राशयाला क्षोभकारक पदार्थांचे सेवन करू नका

- फेफीनयुक्त पेय¹
 - चाय, कॉफी और कोक
 - पेशाब की बारंबारता बढाते हैं
- कार्बोनेटेड ड्रिंक्स
 - जैसै: फ्रिजी, सोडा¹



- कृत्रिम चिंटेनर पेये
 - उदा.: डाएट पेये¹
 - सायट्रस फळांचा रस
 - उदा.: संज आणि द्राक्षांचा रस¹

तुमच्या मुत्राशयाला क्षोभकारक नसलेली पेये घ्या¹

- पाणी
- दूध
- कॅफिन-मुक्त चहा आणि कॉफी
- सौम्य केलेला फळांचा रस



हे पदार्थ टाळावेत

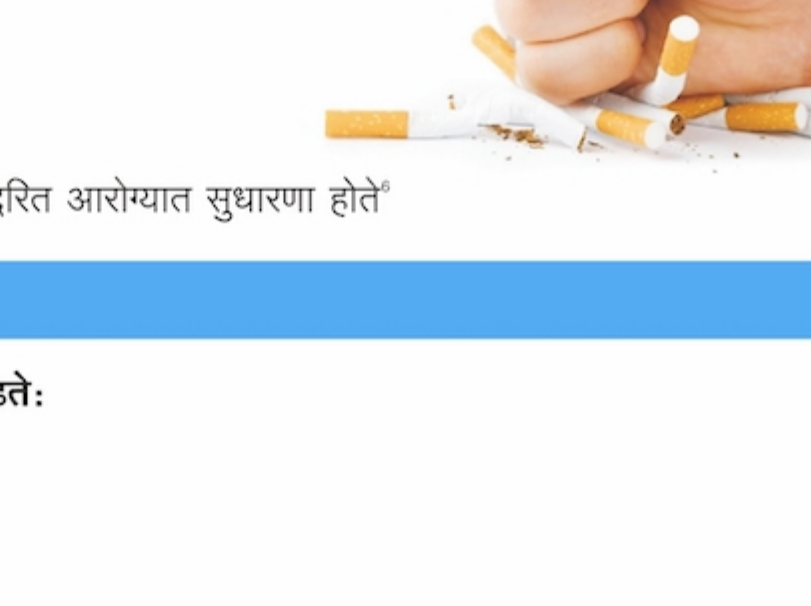
मुत्राशयाला क्षोभकारक पदार्थ:

- टोमॅटोवर आधारित पदार्थ
- चॉकलेट्स
- मसालेदार पदार्थ



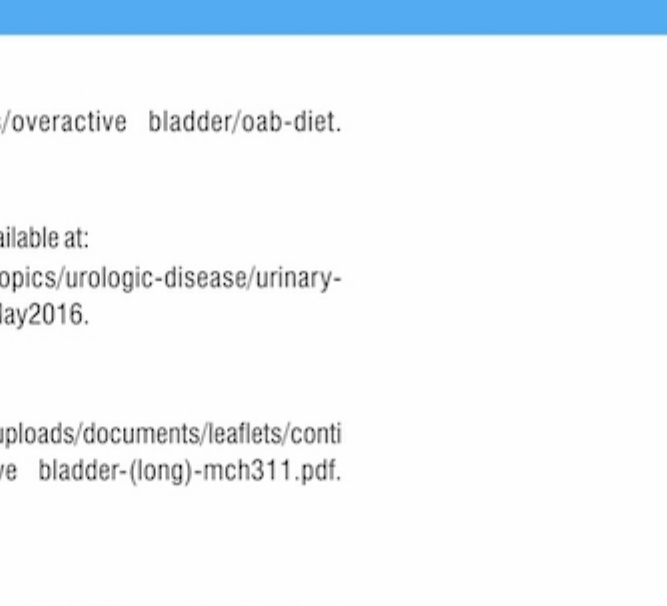
आम्लयुक्त फळे:

- द्राक्ष
- अननस
- पेरू
- स्ट्रॉबेरीज
- आलूबुखार



खारट पदार्थ:

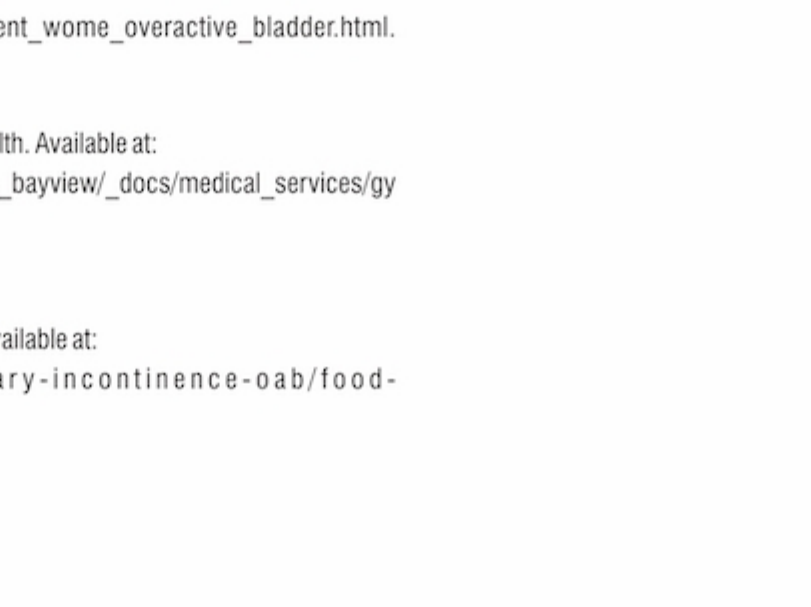
- बटाटा चिप्स, खारट नटस, आणि इतर खारट पदार्थ
- तहान वाढवतात
- ते पाणी धरून ठेवतात



फायदेशिर पदार्थ

तंतुमय पदार्थ:

- वाटाणे
- घेवडा
- पास्ता
- ओटमील
- आरुच्या गव्हाचा ब्रेड
- फळांचा रस आणि भाज्या
- नटस (मुठभर)



धूमपान बंद करा

सिगरेटच्या धूमपानामुळे:

- खोकला होतो
- मुत्राशयाचा क्षोभ होतो
- लघवी गळण्याचे प्रमाण वाढते



धूमपान बंद करण्याचे फायदे:

- मुत्राशयाच्या आरोग्यात आणि एकंदरित आरोग्यात सुधारणा होते¹

अल्कोहोल बंद करा

- अल्कोहोलमुळे द्रवपदार्थांचे सेवन वाढते:
 - लघवीच्या प्रमाणात वाढ होते¹
 - मुत्राशयाचा क्षोभ होतो¹

References

1. OAB Diet. COB Foundation. Available at: <http://www.cobfoundation.org/bladder-conditions/overactive-bladder/oab-diet>. Assessed 13 May 2016.

2. Urinary Incontinence in Men. Niddk.nih.gov. 2016. Available at: <http://www.niddk.nih.gov/healthinformation/healthtopics/urologic-disease/urinary-incontinence-in-men/Pages/facts.aspx>. Assessed 13 May 2016.

3. Retraining an overactive bladder. Available at: [https://www.medwaycommunityhealthcare.nhs.uk/_uploads/documents/leaflets/contnence-care/continence-care-retraining-an-overactive-bladder-\(long\)-mch311.pdf](https://www.medwaycommunityhealthcare.nhs.uk/_uploads/documents/leaflets/contnence-care/continence-care-retraining-an-overactive-bladder-(long)-mch311.pdf). Assessed 13 May 2016.

4. Retraining an overactive bladder. Available at: <http://www.nuh.nhs.uk/patientguide/leaflets/files%5C121213overactivebladder.pdf>. Assessed 13 May 2016.

5. The Arthur Smith Institute for Urology, NY: Overactive Bladder, Women's Urology. Smithinstituteurology.com. Available at: http://www.smithinstituteurology.com/patient_wome_overactive_bladder.html. Assessed 13 May 2016.

6. The Johns Hopkins women's center for pelvic health. Available at: http://www.hopkinsmedicine.org/johns_hopkins_bayview_docs/medical_services/gynecology_obstetrics/bladder_irritants.pdf. Assessed 18 May 2016.

7. Foods and Beverages for OAB. WebMD. 2016. Available at: <http://www.webmd.com/urinary-incontinence-oab/food-drink?page=3>. Assessed 13 May 2016.