An Australian Government Initiative

OVERACTIVE BLADDER AND URGENCY

अतिसक्रिय मुत्राशय तथा तकाजा

17

WHAT IS OVERACTIVE BLADDER?

The bladder is a muscle which contracts to empty the bladder when it is full and you are ready to empty. An overactive bladder means the bladder contracts before it is full. It can sometimes contract when you are not ready. You might go to the toilet often and find it hard to hold on until you get there. At times you may leak urine on the way to the toilet.

WHAT CAUSES OVERACTIVE BLADDER?

Poor bladder control may be due to health problems, such as:

- stroke.
- having an enlarged prostate gland.
- Parkinson's disease.

An overactive bladder can be due to poor bladder habits over a long time.

For some people the cause is unknown.

WHAT ARE NORMAL BLADDER HABITS?

It is normal to:

- empty your bladder when you get out of bed in the morning.
- empty your bladder about 4 to 6 times through the day.
- empty your bladder before you go to bed at night.

A healthy bladder holds about 1.5 to 2 cups of urine. This is equal to 300 – 400mls. Your bladder holds this much during the day. It holds more during the night, before you feel the need to pass urine.

This pattern may change in older people. Older people may make more urine at night. This means they may have to pass more urine through the night than they do in the day.

अतिसक्रिय मुत्राशय क्या होता है?

मुत्राशय (पेशाब की थैली) एक ऐसी मांसपेशी होती है जो मुत्राशय को खाली करने के लिए उस समय सिकुड़ने लगती है जब वह भर जाती है तथा आप खाली करने के लिए तैयार होते हैं। अतिसक्रिय मुत्राशय का मतलब होता है कि पेशाब की थैली भरने से पहले ही सिकुड़ने लग जाती है। कभी-कभी यह उस समय भी सिकुड़ जाती है जब आप पेशाब करने के लिए तैयार नहीं होते। अक्सर आप पेशाबघर तक जाने लगते हो लेकिन वहाँ पहुँचने तक पेशाब को रोक कर रखने में आपको दिक्कत होती हो। कभी-कभी पेशाबघर जाते समय ही आपका पेशाब निकल जाता हो।

मुत्राशय अतिसक्रिय क्यों हो जाता है?

मुत्राशय पर नियंत्रण में कठिनाई कई स्वास्थ्य संबंधी समस्याओं के कारण भी होने लगती है, जैसे किः

- दौरा (स्ट्रोक)।
- पुरःस्थ (प्रॉस्टेट) ग्रंथि का बढ़ जाना।
- पार्किन्सन'स रोग।

लंबे समय तक पेशाब संबंधी ख़राब आदतें होने से भी मुत्राशय अतिसक्रिय हो जाता है।

कुछ लोगों में इसका कारण अज्ञात रहता है।

पेशाब संबंधी सामान्य आदतें कौनसी होती हैं?

सामान्य आदतों में शामिल होता हैः

- सवेरे जगने पर आप अपना मुत्राशय खाली करना।
- दिनभर में आप अपना मुत्राशय लगभग ४ से ६ बार खाली करना।
- रात को सोने से पहले आप अपना मुत्राशय खाली करना।

एक स्वस्थ मुत्राशय में लगभग 1.5 से 2 कप पेशाब माता है। जो कि 300 – 400 मिलिलीटर के बराबर होता है। आपका मुत्राशय दिन के समय इतनी मात्रा में पेशाब संचित रखता है। रात के समय आपको पेशाब करने की ईच्छा होने से पहले, यह ज़्यादा पेशाब संचित करता है।

वृद्धों में यह पैटर्न अलग हो सकता है। हो सकता है कि वृद्ध लोगों में रात के समय और ज़्यादा पेशाब बनता हो। इसका मतलब है कि उन लोगों को दिन की तुलना में रात को ज़्यादा बार पेशाब करना पड़ता हो।

WHAT IS BLADDER TRAINING?

The aim of bladder training is to improve symptoms of overactive bladder. Bladder training teaches you how to hold more urine in your bladder without feelings of urgency. Visit your doctor, a continence nurse advisor or continence physiotherapist if you have some problems with bladder control. They could start you on a bladder training program. If you do nothing about your problem, it may get worse.

WHAT IS IN A BLADDER TRAINING PROGRAM?

You may be asked to keep a bladder diary. You need to keep the diary for at least 3 days. It keeps track of how your bladder works through the day.

The bladder diary keeps track of:

- the time you go to the toilet.
- how much urine you pass each time.
- how strong you felt the urge to empty each time.

The bladder diary may look something like this:

Time	Amount passed	How strong was the urge to go?
6.30am	250mls	4
8.00am	150mls	3
9.00am	100mls	3
10.20am	150mls	1
12.15pm	100mls	1
1.25pm	200mls	3
2.30pm	200mls	3

How do I measure the amount of urine passed?

Put a container (like an ice cream container) in the toilet. Now sit on the toilet and relax with your feet on the floor. Pass urine into the container. Then tip the urine into a jug to measure it. Men may want to stand and pass urine directly into a measuring jug.

मुत्राशय प्रशिक्षण क्या होता है?

मुत्राशय प्रशिक्षण का उद्देश्य अतिसक्रिय मुत्राशय के लक्षणों में सुधार लाना है। मुत्राशय प्रशिक्षण में आपको सिखाया जाता है कि आप तकाजा महसूस किये बिना अपने मुत्राशय में ज़्यादा पेशाब संचित कैसे रख सकते हो। अगर आपको मुत्राशय नियंत्रण से सबंधित कोई परेशानी हो तो आप अपने डॉक्टर, किसी इन्द्रियनिग्रह (कान्टनन्स) देखरेख सलाहकार अथवा इन्द्रियनिग्रह (कान्टनन्स) फिज़ियोथैरेपिस्ट के पास जायें। अगर आप अपनी इस परेशानी के बारे में कुछ नहीं करोगे तो, यह और ज़्यादा ख़राब हो सकती है।

मुत्राशय प्रशिक्षण कार्यक्रम में क्या-क्या होता है?

आपको एक मुत्राशय डायरी रखने के लिए कहा जा सकता है। आपको कम से कम 3 दिन तक यह डायरी रखनी पड़ सकती है। यह इस बात का विवरण रखती है कि दिनभर में आपका मुत्राशय कैसे काम करता है।

मुत्राशय डायरी निम्नलिखित का विवरण रखती है:

- आपके शौचालय जाने का समय।
- हर बार आप कितना पेशाब करते हो।
- हर बार आपको अपना मुत्राशय खाली करने का तकाजा कितना तेज़ लगा।

मुत्राशय डायरी कुछ ऐसी दिख सकती है:

समय	किये गये पेशाब की मात्रा	जाने का तकाजा कितना तेज़ था?
6.30am	250मिली.	4
8.00am	150मिली.	3
9.00am	100मिली.	3
10.20am	150मिली.	1
12.15pm	100मिली.	1
1.25pm	200मिली.	3
2.30pm	200मिली.	3

मैं किये गये पेशाब की मात्रा कैसे तोलूँ?

शौचालय में संडास (टॉयलेट) के भीतर एक डिब्बा (जैसे कि आइसक्रीम का कोई खाली डिब्बा) रख लें। अब संडास (टॉयलेट) पर बैठ जायें और अपने पाँवों को ज़मीन पर आराम से टिका लें। उस डिब्बे में पेशाब करें। फ़िर उस पेशाब को तोलने के लिए एक मापने के जग में डालें। पुरुष खड़े होकर सीधे एक मापने के जग में पेशाब कर सकते हैं।

How do I measure urgency?

This chart shows how to use a number to describe the urge you felt.

0	No urgency.	I felt no need to empty. I emptied for other reasons.
1	Mild urgency.	I could put it off as long as needed. I had no fear of wetting myself.
2	Moderate urgency.	I could put it off for a short time. I had no fear of wetting myself.
3	Severe urgency.	I could not put it off. I had to rush to the toilet. I had fear I would wet myself.
4	Urge incontinence.	I leaked before I got to the toilet.

How do I measure leaking using a Pad Weight Test?

This test helps to work out how much urine you leak over a few days. To do this test you will need some accurate scales for weighing. You do this test by:

1. weighing a dry pad in a plastic bag before you wear the pad,
2. then weighing the wet pad in a plastic bag after you wear it, and
3. taking the weight of the dry pad away from the weight of the wet pad.

This will show how much you have leaked because each gram equals one ml.

Like this:

Wet pad		400g.
Dry pad		150g.
Weight Difference		250g.
Amount leaked	=	250mls.

मैं तकाजे की तीव्रता कैसे मापूँ?

यह चार्ट दर्शाता है कि आपको महसूस हुए तकाजे की तीव्रता बताने के लिये एक सँख्या का उपयोग कैसे किया जा सकता है।

0	बिल्कुल तकाजा नहीं।	मुझे पेशाब करने का तकाजा बिल्कुल नहीं हुआ। मैंने अन्य कारणों से पेशाब किया था।
1	थोड़ा बहुत तकाजा।	मैंने, जितनी देर तक ज़रुरत थी उतनी देर तक रोक कर रखा। मुझे ख़ुद को गीला कर लेने का डर बिल्कुल नहीं लगा।
2	ठीक-ठाक तकाजा।	मैं थोड़ी देर तक ही रोक सका/सकी। मुझे ख़ुद को गीला कर लेने का डर बिल्कुल नहीं लगा।
3	बहुत तीव्र तकाजा।	मैं ख़ुद को रोक नहीं सका/सकी। मुझे जल्दी से शौचालय जाना पड़ा। मुझे डर था कि मैं ख़ुद को गीला कर लूंगा/लूंगी।
4	तकाजा होने पर रोकने में असमर्थता।	शौचालय तक पहुँचने से पहले ही पेशाब निकलने लग गया था।

मैं लीक हुए पेशाब को एक पैड वेट (वज़न) टैस्ट से कैसे तौल सकता/सकती हूँ?

इस टैस्ट से यह पता लगाने में सहायता मिलती है कि दो-चार दिनों में आपका कितना पेशाब लीक होता है। इस टैस्ट को करने के लिये आपको तोलने के लिये बिल्कुल सही तराज़ू (वज़न तौलने की मशीन) की ज़रुरत पड़ेगी। आप इस टैस्ट को निम्नलिखित तरीके से कर सकते/सकती हो:

1. एक सूखे पैड को पहनने से पहले उसे एक प्लास्टिक की थैली में डालकर तो लो,
2. फ़िर पहनने के बाद गीले पैड को एक प्लास्टिक की थैली में डालकर तोल लो, तथा
3. गीले पैड के वज़न में से सूखे पैड का वज़न घटा लो।

इससे आपको पता चल जायेगा कि आपने कितना पेशाब लीक किया है क्योंकि एक ग्राम एक मिलिलीटर के बराबर होता है

इस प्रकार:

गीला पैड		400ग्रा.
सूखा पैड		150ग्रा.
वज़न में अंतर		250ग्रा.
लीक हुए पेशाब की मात्रा	=	250मिली.

WHO CAN HELP WITH YOUR BLADDER TRAINING PROGRAM?

A doctor, continence nurse advisor or continence physiotherapist can get the best results for you. They will work out a program to suit you.

Some of these continence health professionals may be in a private practice clinic. Others work in clinics in your local community health service. They also work in public hospital clinics. The National Continence Helpline 1800 33 00 66 can help you find your local continence clinic.

HOW LONG WILL IT TAKE?

Most bladder training programs take about 3 months. You may have regular meetings with your continence nurse advisor or continence physiotherapist. They will teach you ways to hold on for longer. This will mean you can hold more urine in your bladder.

SOME HELPFUL THINGS YOU WILL LEARN FROM THE PROGRAM

Pelvic Floor Muscle Training

The continence physiotherapist or continence nurse advisor will teach you how to use your pelvic floor muscles. These muscles support your bladder and urethra. The urethra is the tube that carries urine from the bladder to the outside. Strong pelvic floor muscles help to hold back the strong urge to pass urine. This will help you hold on until you reach the toilet.

Good Bladder Habits

It is normal to consume between 1.5 – 2 litres of fluid per day unless your doctor says this is not okay. This way your bladder will slowly learn to stretch to hold more urine. You need to keep track of how much you drink each day. To do this you will need to know how much your cup or mug holds. Cups can hold from 120 to 180mls whereas mugs can hold 280 to 300mls or more.

आपके मुत्राशय प्रशिक्षण कार्यक्रम में कौन सहायता कर सकता है?

कोई डॉक्टर, इन्द्रियनिग्रह (कान्टनन्स) देखरेख सलाहकार अथवा इन्द्रियनिग्रह (कान्टनन्स) फिज़ियोथैरेपिस्ट आपके लिए बेहतर प्रशिक्षण की व्यवस्था कर सकता है। वे लोग आपके लिए एक अनुकूल कार्यक्रम तैयार कर देंगे।

इनमें से कुछ इन्द्रियनिग्रह (कान्टनन्स) संव्यवसायिक किसी निजी चिकित्सालय में काम करने वाले हो सकते हैं। तो कुछ आपके स्थानीय सामुदायिक स्वास्थ्य सेवा केन्द्र में काम करने वाले होते हैं। कुछ सार्वजनिक अस्पताल क्लिनिक्स में भी काम करते हैं। राष्ट्रीय इन्द्रियनिग्रह (कान्टनन्स) हैल्पलाइन 1800 33 00 66 आपके स्थानीय इन्द्रियनिग्रह (कान्टनन्स) क्लिनिक का पता लगाने में आपकी सहायता कर सकता है।

इसमें कितना समय लगेगा?

मुत्राशय प्रशिक्षण के अधिकाँश कार्यक्रम लगभग 3 महीने के होते हैं। आपकी अपने इन्द्रियनिग्रह (कान्टनन्स) देखरेख सलाहकार अथवा इन्द्रियनिग्रह (कान्टनन्स) फिज़ियोथैरेपिस्ट के साथ नियमित बैठकें हो सकती हैं। वे लोग आपको सिखायेंगे कि पेशाब को लंबे समय तक कैसे रोक कर रखा जा सकता है। इसका मतलब होगा कि आप अपने मुत्राशय में ज़्यादा पेशाब संचित रख सकोगे।

इस कार्यक्रम में आपको सिखायी जाने वाली कुछ उपयोगी चीज़ें

पेलविक फ्लोर (पेट में नीचे की तरफ वाला हिस्सा) मांसपेशी प्रशिक्षण

इन्द्रियनिग्रह (कान्टनन्स) फिज़ियोथैरेपिस्ट अथवा इन्द्रियनिग्रह (कान्टनन्स) देखरेख सलाहकार द्वारा आपको सिखाया जायेगा कि पेलविक फ्लोर मांसपेशियों को कैसे काम में लिया जाता है। ये मांसपेशियाँ आपके मुत्राशय तथा मुत्र धमनी को सहारा देती हैं। मुत्राशय से निकलने वाला पेशाब जिस नली से होकर बाहर जाता है उसे मुत्र धमनी कहते हैं। मज़बूत पेलविक फ्लोर मांसपेशियाँ पेशाब करने के तीव्र तकाजे को कम करने में सहायता करती हैं। इससे आप शौचालय पहुँचने तक अपना पेशाब रोक कर रख सकोगे।

अच्छी मुत्राशय आदतें

एक दिन में 1.5 – 2 लीटर तरल पेय का सेवन करना एक सामान्य बात होती है जब तक कि आपका डॉक्टर ये न कहे कि ऐसा करना ठीक नहीं है। ऐसा करने से आपकी पेशाब की थैली धीरे-धीरे ज़्यादा पेशाब संचित रखने की अभ्यस्त हो जायेगी। आपको इस बात का हिसाब रखना होगा कि आप दिनभर में कितना पेय पीते हैं। ऐसा करने के लिए आपको यह जानना होगा कि आपके कप या मग में कितना तरल पेय माता है। कपों में 120 से 180 मिली माता है जबकि मगों में 280 से 300 मिली या ज़्यादा तक मा सकता है।

Avoid drinking fizzy drinks or drinks with caffeine. These can upset the bladder and make it harder for you to hold on. There is some caffeine in chocolate, tea and coffee. There is more caffeine in cola and sports drinks. It is best to avoid drinking these.

फिज़ि (गैस मिश्रित) पेय अथवा कैफीन युक्त पेय पिने से बचें। ये मुत्राशय को गड़बड़ा सकते हैं और आपके लिए पेशाब को रोक कर रखना कठिन बना सकते हैं। चॉकलेट, चाय और कॉफी में थोड़ी बहुत कैफीन होती है। कोला तथा स्पोर्ट्स पेय पदार्थों में कैफीन ज़्यादा होती है। इनके सेवन से बचना अच्छा रहता है।

You will learn which drinks to choose so your bladder will not be upset.

आप यह जान सकते हैं कि आपको कौनसे पेय पदार्थों का सेवन करना चाहिए ताकि आपके मुत्राशय में गड़बड़ नहीं हो।

Good Bowel Habits

शौच संबंधी अच्छी आदतें

You will also learn how constipation and straining to pass a bowel motion can stretch your pelvic floor muscles. Avoid constipation as this also causes poor bladder control. Eat at least 2 pieces of fruit and 5 serves of vegetables daily. Eat high fibre bread as well.

आप यह भी सीखेंगे कि कब्ज तथा मल त्याग के लिये लगाए जाने वाले ज़ोर से भी आपकी पैलविक फ्लोर मांसपेशियाँ तन सकती हैं। कब्ज़ से बचें क्योंकि इससे भी मुत्राशय नियंत्रण पर ख़राब असर पड़ता है। प्रतिदिन कम से कम 2 फ़ल तथा 5 सर्व्स (ख़ुराकें) सब्ज़ियों की खायें। साथ ही ऐसी ब्रैड खायें जिसमें फाइबर ज़्यादा हो।

WILL THERE BE SETBACKS?

क्या नाकामयाबियाँ भी हाथ लगेगी?

Do not be worried by small day to day changes in your bladder control. These are normal. Anyone on a bladder training program can have setbacks, when your symptoms may seem worse. This may happen when:

- you have a bladder infection (see your doctor right away).
- you are tired or run down.
- you are worried or stressed.
- the weather is wet, windy or cold.
- you are ill (such as a cold or the flu).
- you are a menstruating woman.

अपने मुत्राशय नियंत्रण में दैनिक आधार पर होने वाले छोटे मोटे बदलावों को लेकर चिंता नहीं करें। ऐसे बदलाव सामान्य होते हैं। मुत्राशय नियंत्रण कार्यक्रम का पालन कर रहे किसी भी व्यक्ति को उस समय नाकामयाबी हाथ लग सकती है जब लक्षणों में बिगड़ाव नज़र आता है। ऐसा तब हो सकता है जबः

- आपके मुत्राशय में कोई संक्रमण हो गया हो (तुरंत अपने डॉक्टर से मिलो)।
- आप थके हारे हो।
- आप चिंतित या तनावग्रस्त हो।
- मौसम में गीलापन हो, हवायें चलती हों या ठंड हो।
- आप बीमार हो (जैसे कि ज़ुकाम या फ्लू)।
- आप एक ऐसी महिला हो जिसकी महावारी आई हुई हो।

If set-backs do happen, do not lose heart. Stay positive and keep trying.

अगर नाकामयाबियाँ हाथ लगे तब भी, निराश ना हों। सकारात्मकता बनाये रखो और कोशिश करते रहो।

SEEK HELP

You are not alone. Poor bladder and bowel control can be cured or better managed with the right treatment. If you do nothing, it might get worse.

Phone expert advisors on the National Continence Helpline for free:

- advice;
- resources; and
- information about local services

1800 33 00 66 *
(8am – 8pm Monday to Friday AEST)

To arrange for an interpreter through the Telephone Interpreter Service (TIS), phone 13 14 50 Monday to Friday and ask for the National Continence Helpline. Information in other languages is also available from continence.org.au/other-languages

For more information:

- continence.org.au
- pelvicfloorfirst.org.au
- bladderbowel.gov.au

* Calls from mobiles are charged at applicable rates.

सहायता माँगें

आप अकेले नहीं हो। पेशाब तथा शौच संबंधी नियंत्रण की परेशानी को सही ईलाज से ठीक किया जा सकता है या उसकी देखरेख सही ढंग से हो सकती है। अगर आप कुछ नहीं करोगे तो, हो सकता है यह और भी बिगड़ जाये।

National Continence Helpline पर विशेषज्ञ सलाहकारों को फ़ोन करके मुफ्त में पायें:

- सलाह;
- संसाधन; तथा
- स्थानीय सेवाओं के बारे में जानकारी

1800 33 00 66 *
(सोमवार से शुक्रवार ऑस्ट्रेलियन ईस्टर्न स्टैंडर्ड टाइम (AEST) के अनुसार सवेरे 8 बजे से रात के 8 बजे के बीच)

टेलिफ़ोन दुभाषिया सेवा (TIS) के माध्यम से एक दुभाषिये की व्यवस्था करने के लिए, सोमवार से शुक्रवार 13 14 50 पर फ़ोन करें और National Continence Helpline के लिए पूछें। continence.org.au/other-languages पर अन्य भाषाओं में भी जानकारी उपलब्ध है।

और अधिक जानकारी के लिए:

- continence.org.au
- pelvicfloorfirst.org.au
- bladderbowel.gov.au

* मोबाइल फ़ोन से किये गये कॉल्स का शुल्क लागू दरों के अनुसार लगेगा।