☆ رات میں سونے سے پہلے مشروبات اور پانی کا استعمال کم سے کم کرنا۔

☆ باہر جانے سے پہلے پانی کم پینا۔

☆ چلنے پھرنے میں معذوری کی صورت میں بیڈ پین کا استعمال کرنا۔

☆ آسانی سے پہننے اور اتارے جانے والے کپڑوں کا استعمال

☆ گھر سے باہر جانے سے پہلے پیشاب کر کے جانا

☆ پیشاب کے اخراجی نظام پر کنٹرول نہ ہونے کی صورت میں انڈر وئیر کا استعمال کرنا۔

☆ جسم کے نچلے حصے یعنی پیلوس کے پٹھوں کی ورزش کرنا۔

☆ وقفے وقفے سے خود ہی پیشاب کے لیے جاتے رہنا۔

☆ کرین بیری جوس کا استعمال پیشاب کی بدبو کم کر دیتا ہے۔

مندرجہ بالا ہدایات کے باوجود کنٹرول نہ ہونے کی صورت میں ادویات کا استعمال کرنا۔

اگر مثانہ اور پیشاب کے اخراجی نظام کے مسائل ہوں تو کیا کرنا چاہیے؟

اگر آپ سمجھتے ہیں کہ آپکو مثانہ اور پیشاب کے کنٹرول کا مسئلہ ہے تو اپنے ڈاکٹر سے رجوع کریں۔ تا کہ آپکا مکمل طبی معائنہ اور مناسب ٹیسٹ کر کے اس کی وجہ معلوم کی جا سکے اور اس کا صحیح علاج تجویز کیا جا سکے۔

ورلڈ پارکنسنز پروگرام کا مشن پارکنسن کی بیماری سے متعلق صحیح اور مکمل معلومات فراہم کرنا ہے۔ اس پروگرام کے بانی کینیڈا کے نیورالوجسٹ ڈاکٹر عبدالقیوم رانا ہیں۔ اس پروگرام کی شاخیں دنیا کے مختلف ممالک میں موجود ہیں۔ مزید معلومات کے لیے آپ مندرجہ ذیل ویب سائٹ بھی دیکھ سکتے ہیں۔

www.pdprogram.org

یہ تجاویز صرف معلومات عامہ کیلئے فراہم کی جارہی ہیں ان پر عمل کرنے سے پہلے اپنے معالج سے مشورہ ضرور کریں۔

جملہ حقوق طباعت محفوظ ہیں تاہم بغیر کسی ترمیم کے فوٹو کاپی کی اجازت ہے۔ یہ بروشرز مندرجہ ذیل ویب سائٹ پر بھی دستیاب ہیں۔

www.pdprogram.org

Dr. A.Q. Rana. M.D. FRCPC

World Parkinson's Program

Toronto, Canada

ھوالشافی

﴾12﴿

آپ کے سوالات اور ہمارے جوابات

پارکنسن کا مرض اور مثانے کی کمزوری

Urinary dysfunction and Parkinson's disease

(اردو)-Urdu

Dr. Abdul Qayyum Rana ,Neurologist

پروفیسر ڈاکٹر عبدالقیوم رانا

ایم ڈی (امریکہ) ایف آر سی پی سی (کینیڈا) ایف آر سی پی اعزازی (برطانیہ)

نیورالوجسٹ

ورلڈ پارکنسنز پروگرام، ٹورانٹو، کینیڈا

www.pdprogram.org

World Parkinson's Program

Toronto, Canada

کیا پارکنسن کے مرض میں مثانے کے مسائل بھی ہوسکتے ہیں؟

پارکنسن کے مرض کی وجہ سے مثانہ اکثر اوقات متاثر ہوجاتا ہے۔ مثانہ پیشاب کے اخراجی نظام کا اہم حصہ ہے جوکہ دوطریقوں سے اخراجی نظام کو کنڑول کرتا ہے۔ اس کا کام پیشاب کوجمع کرنا اور بوقت ضرورت خارج کرنا ہے۔

پارکنسن کے مرض میں مثانہ کمزور ہوجاتا ہے۔ مثانہ ابھی پیشاب سے بھرا نہیں ہوتا لیکن مثانے کے اعصاب دماغ کو سگنل بھیجتے ہیں کہ مثانہ بھر چکا ہے۔ اس لیے بار بار پیشاب کرنے کی حاجت محسوس ہوتی ہے۔

یہ علامت رات کے وقت بھی ہوتی ہے جس سے بار بار اٹھ کر پیشاب کرنے کیلئے جانا پڑتا ہے اور اس سے نیند میں بہت خلل پیدا ہوتا ہے۔

مثانے کی پیشاب روکنے کی صلاحیت میں کمزوری کے باعث اکثر اوقات سفر میں یا گھر سے باہر ہوں تو بہت دشواری کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ اگر مثانہ مناسب طریقے سے خالی نہ ہوتو مثانے کا انفیکشن ہونے کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔ جس کی علامات میں درد اور جلن کے ساتھ بار بار پیشاب آنا شامل ہے۔

مثانہ اور پیشاب کے اخراجی نظام میں خرابی کی علامات کیا ہیں؟

☆ پیشاب کا بار بار آنا
☆ پیشاب کرنے کے بعد قطرہ قطرہ بہتے رہنا
☆ بار بار پیشاب کی حاجت محسوس ہونا
☆ ہر بار تھوڑی مقدار میں پیشاب آنا
☆ ہر بار پیشاب کرنے کے بعد محسوس ہونا کہ مثانہ ابھی مکمل خالی نہیں ہوا۔

پیشاب کے اخراجی نظام میں خرابی کے اور کیا اسباب ہوسکتے ہیں؟

پیشاب کے اخراجی نظام میں خرابی کے مزید اسباب مندرجہ ذیل ہیں۔

☆ بعض امراض کے لیے استعمال ہونے والی ادویات
☆ مثانے کے غدود کا بڑھنا

پارکنسن کی بیماری کے علاج میں استعمال ہونے والی بعض ادویات مثلاً اینٹی کولینر جک دوائیاں بھی اس کا سبب بن سکتی ہیں۔ جبکہ مردوں میں مثانے کے غدود کے بڑھاؤ کے سبب بھی یہ نظام متاثر ہوتا ہے۔ اس میں پیشاب میں رکاوٹ پیدا ہوتی ہے اور پیشاب پتلی دھار کی طرح رک رک کر آتا ہے۔

آپ پیشاب کے اخراجی نظام میں خرابی کی علامات کو کیسے کم کرسکتے ہیں؟

مندرجہ ذیل ہدایات پر عمل کرنے سے ان علامات پر کسی حد تک قابو پایا جاسکتا ہے

☆ پیشاب زیادہ بنانے والے مشروبات کا کم استعمال مثلاً کیفین، چائے اور گریپ فروٹ