

# महिलाओं में मूत्र असंयति

## Urinary Incontinence in Women

Urinary incontinence is a common problem for many women. The muscles and nerves that help to hold or release urine can get weak or have problems. It can be caused by childbirth, menopause, aging, nerve disease, stroke, surgery, injury, infection and medicines. It can also be a side effect of other health conditions, such as diabetes or cancer. Testing and treatment can help to improve your quality of life.

### Signs of Incontinence

- Urine leaks after a cough, laugh, sneeze or physical activity
- The sound of water running or touching water causes an urge to urinate
- Sudden urge to go to the bathroom before leaking urine
- Not able to empty bladder when going to the bathroom
- Needing to empty bladder 8 or more times a day or more than 2 times at night

Tell your doctor if you have had:

- Kidney or bladder stones or calcium deposits. These can block the flow of urine from the bladder to urethra.
- Polyps or small growths in the vaginal area. They can press on the urethra and lead to incontinence.

कई महिलाओं के लिए मूत्र असंयति एक आम समस्या है। मांसपेशियाँ और तंत्रिकाएँ, जो मूत्र को पकड़ने या छोड़ने में मदद करती हैं, कमज़ोर हो सकती हैं अथवा उनमें समस्याएँ हो सकती हैं। ऐसे बच्चे के जन्म, रजोनिवृत्ति, बढ़ती उम्र, तंत्रिका रोग, स्टोक, सर्जरी, चोट, सक्रमण और दवाओं के कारण हो सकता है। यह मधुमेह या कैंसर जैसी अन्य स्वास्थ्य समस्याओं का भी दुष्प्रभाव हो सकता है। परीक्षण और उपचार आपके जीवन की गुणवत्ता में सुधार करने में मदद कर सकते हैं।

### असंयति के लक्षण

- खांसी, हँसी, छींक या शारीरिक गतिविधि के बाद मूत्र का रिसाव हो जाता है
- बहते पानी की आवाज़ या पानी छूने से पेशाब करने की इच्छा होती है
- मूत्र के रिसाव से पहले बाथरूम जाने की इच्छा अकस्मात होना
- बाथरूम जाने पर मूत्राशय खाली करने में सक्षम नहीं
- एक दिन में 8 या उससे अधिक बार अथवा रात में 2 से अधिक बार मूत्राशय खाली करने की ज़रूरत

अपने डॉक्टर को बताएँ, यदि आपके:

- गुर्दे या मूत्राशय में पथरी या कैल्शियम जमा हुआ है। ये मूत्राशय से मूत्रमार्ग तक मूत्र के प्रवाह को अवरुद्ध कर सकते हैं।
- योनि क्षेत्र में पॉलिप्स या छोटी वृद्धियाँ हैं। वे मूत्रमार्ग पर दबाव बना सकते हैं और असंयति को जन्म दे सकते हैं।

## Types of Incontinence

- **Temporary:** Urine leaks are caused by a sudden change in health or medicine. It can be a medicine side effect, infection in the urinary tract or bladder, or other health reason that will go away with time or short-term treatment.
- **Stress:** Urine leaks repeatedly after a cough, laugh, sneeze or other physical activity. The muscles that control urine leak with stress or pressure. It may get worse the week before a menstrual period.
- **Urge:** The muscles and nerves around the bladder contract and release urine when it is not supposed to. Urine leaks happen when there is a sudden feeling or need to urinate. This can happen during sleep, after drinking water, or when you touch water or hear it running.
- **Mixed:** A person has both stress and urge incontinence.
- **Overflow:** The bladder gets too full and urine leaks. There may be a problem with the muscle around the bladder blocking the emptying of the bladder when going to the bathroom. Overflow is often caused by urine leaks from too much pressure on the bladder.
- **Overactive bladder:** The need to empty the bladder often, even when there may be very little urine stored.

## असंयति के प्रकार

- **अस्थाई:** मूत्र रिसाव स्वास्थ्य या दवा में अचानक परिवर्तन के कारण होता है। ऐसी किसी दवा के अनुषंगी प्रभाव, मूत्र नलिका या मूत्राशय में संक्रमण या अन्य स्वास्थ्य कारणों से हो सकता है, जो समय बीतने के साथ या अल्पकालिक उपचार से दूर हो जाएगा।
- **तनाव:** खाँसी, हँसी, छींक या अन्य शारीरिक गतिविधि के बाद मूत्र का बार-बार रिसाव होता है। वे मांसपेशियाँ को नियंत्रित करती हैं, जो मूत्र के तनाव या दबाव की स्थिति में रिसाव करने लगती हैं। यह स्थिति मासिक धर्म से एक सप्ताह पहले अधिक बिगड़ सकती है।
- **तीव्र इच्छा:** मूत्राशय के आस-पास की मांसपेशियाँ और तंत्रिकाएँ सिकुड़ जाती हैं और मूत्र उस समय निकलता है, जब उनसे ऐसा करने की अपेक्षा नहीं की जाती। मूत्र रिसाव तब होता है जब अचानक पेशाब लगने का अहसास या पेशाब करने की जरूरत होती है। यह नींद के दौरान, पानी पीने के बाद, या तब हो सकता है जब आप पानी को छूते हैं या इसके बहने की आवाज़ सुनते हैं।
- **मिश्रित:** एक व्यक्ति में तनाव और इच्छाजनित, दोनों तरह की असंयति होती है।
- **अतिप्रवाह:** मूत्राशय बहुत अधिक भर जाता है और मूत्र का रिसाव होता है। बाथरूम जाते समय मूत्राशय के खाली होने को रोकने वाली मूत्राशय के आसपास की मांसपेशियों के साथ समस्या हो सकती है। अतिप्रवाह अक्सर मूत्राशय पर बहुत अधिक दबाव होने से मूत्र के रिसाव के कारण होता है।
- **अतिसक्रिय मूत्राशय:** मूत्राशय को अक्सर खाली करने की आवश्यकता होती है, तब भी जब बहुत कम मूत्र संचित हुआ हो।

## Testing

If you have signs of incontinence, call your doctor. You will have a physical exam and be asked questions about how often and when leaks occur. You may have one or more of these tests:

- Pelvic exam: Checks for problems with the urethra, rectum and vagina.
- Urine test: Urine is checked for infection and the amount of urine passed when emptying the bladder is measured.
- Bladder tests: Pressure tests check the muscles and nerves. A thin tube or catheter may be used to collect urine during a bladder test.
- Ultrasound: Pictures of the organs and muscles in the lower abdomen are taken using sound waves.
- Cystoscopy: A thin tube with a camera on the end may be used to look into the urethra and bladder.

## Treatments

Based on the physical exam and testing, you may have one or more of these treatments:

- Kegel exercises, also known as pelvic floor exercises: They strengthen the muscles that control urine flow. To find these muscles, try to stop your urine midstream. Squeeze the muscles for just a second or two and then release. These are the muscles Kegels strengthen. Do these exercises after you have emptied your bladder.
  1. Tighten the muscles. Hold the muscles for 5 or 10 seconds. If you can only keep the muscles tight for 1 or 2 seconds, work up to holding them longer over time.

## परीक्षण

यदि आपमें असंयति के लक्षण हैं, तो अपने डॉक्टर को कॉल करें। आपकी शारीरिक जाँच होगी और इस बारे में प्रश्न पूछे जाएँगे कि रिसाव कितनी बार और कब-कब होता है। आपका इनमें से एक या एकाधिक परीक्षण किया जा सकता है:

- श्रोणि सम्बंधी जाँच: मूत्रमार्ग, मलाशय और योनि से संबंधित समस्याओं की जाँच करता है।
- मूत्र परीक्षण: संक्रमण और मूत्राशय को खाली करते समय निकलने वाले मूत्र की मात्रा को मापने के लिए मूत्र की जाँच की जाती है।
- मूत्राशय परीक्षण: दबाव परीक्षण मांसपेशियों और तंत्रिकाओं की जाँच करते हैं। मूत्राशय परीक्षण के दौरान मूत्र को एकत्र करने के लिए पतली ट्यूब या कैथीटर का प्रयोग किया जा सकता है।
- अल्ट्रासाउंड: उदर के निचले अंगों और मांसपेशियों के चित्र ध्वनि तरंगों का प्रयोग करके लिए जाते हैं।
- सिस्टोस्कोपी: मूत्रमार्ग और मूत्राशय में देखने के लिए सिरे पर कैमरा लगी पतली ट्यूब का प्रयोग किया जा सकता है।

## उपचार

शारीरिक जाँच और परीक्षण के आधार पर, आपका इनमें से एक या एकाधिक प्रकार का इलाज किया जा सकता है:

- केगेल व्यायाम, जिन्हें श्रोणि फ्लोर व्यायाम भी कहा जाता है: वे उन मांसपेशियों को मज़बूत करते हैं जो मूत्र प्रवाह को नियंत्रित करती हैं। इन मांसपेशियों को खोजने के लिए, मूत्र उत्सर्जित करते समय उसे बीच में ही रोकने की कोशिश करें। बस एक या दो सेकंड के लिए मांसपेशियों को दबाएँ और उसके बाद छोड़ दें। ये ही वे मांसपेशियाँ हैं जिन्हें केगल्स मज़बूत करते हैं। इन व्यायामों को अपने मूत्राशय को खाली करने के बाद करें।
  1. मांसपेशियों को कड़ा कर लें। मांसपेशियों को 5 या 10 सेकंड के लिए उसी स्थिति में रोकें। यदि आप मांसपेशियों को केवल 1 या 2 सेकंड तक रोक सकते हैं, तो समय बीतने के साथ-साथ उन्हें अधिक समय तक रोकने का प्रयास करते रहें।

2. Then relax the muscles.
3. Repeat 10 to 20 times, at least 3 times a day.

You will notice more strength over time. Tell your doctor if Kegels do not help your condition.

- Electrical stimulation: A small non-painful electric pulse is used to help calm the nerves and muscles of the bladder.
- Biofeedback: You learn to control the muscles of your bladder based on measurements from devices.
- Medicines: Different drugs may be used. Talk to your doctor and pharmacist about any risks and benefits of the medicines.
- Behavior modification: Some behaviors can make the urine leaks more of a problem. Reduce the frequency of leakage by losing weight if overweight, taking in less caffeine, and stopping smoking.
- Bladder retraining program: You learn to control the flow of urine over several weeks or months. A journal is used to record urges and leaks.
- Pessary: A ring is placed into the vagina to put pressure on the opening of the bladder. The pressure helps control urine leaks. It may be used instead of surgery.
- Injections: The tissues around the bladder opening are injected with a substance that surrounds the opening to the bladder. This may need to be done again because the body slowly absorbs the substance.

2. उसके बाद मांसपेशियों को आराम दें।
3. इस प्रक्रिया को एक दिन में कम से कम 3 बार, 10 से 20 बार तक दोहराएँ।

आप समय के साथ अधिक ताकत देखेंगे। यदि केगल्स आपकी स्थिति में मदद नहीं करते हैं, तो अपने डॉक्टर को बताएँ।

- इलेक्ट्रिकल स्टिम्यूलेशन: मूत्राशय की तंत्रिकाओं और मांसपेशियों को शांत करने में मदद करने के लिए एक छोटी गैर-कष्टदायक इलेक्ट्रिक पल्स का प्रयोग किया जाता है।
- बायोफीडबैक (जैव प्रतिक्रिया): आप अपने मूत्राशय की मांसपेशियों को नियंत्रित करना उपकरणों से की गई माप के आधार पर सीखते हैं।
- दवाएँ: विभिन्न दवाओं का प्रयोग किया जा सकता है। दवाओं के कारण होने वाले किसी भी जोखिम और लाभ के बारे में अपने डॉक्टर और फार्मासिस्ट से बात करें।
- व्यवहार में बदलाव: कुछ व्यवहार मूत्र के रिसाव को और बड़ी समस्या बना सकते हैं। यदि आपका वज़न अधिक है, तो उसे कम करके, कैफ़ीन कम मात्रा में लेकर और धूम्रपान करना छोड़कर रिसाव की बारंबारता कम करें।
- मूत्राशय से संबंधित पुनर्प्रशिक्षण कार्यक्रम: आप मूत्र के प्रवाह को नियंत्रित करना कई सप्ताह या महीनों में सीखते हैं। मूत्रोत्सर्जन की इच्छाओं और मूत्र के रिसावों को दर्ज करने के लिए प्रतिदिन की स्थिति दर्ज करने वाली डायरी का उपयोग किया जाता है।
- पेसरी: मूत्राशय के मुहाने पर दबाव डालने के लिए योनि में एक रिंग को रखा जाता है। दबाव मूत्र के रिसाव को नियंत्रित करने में मदद करता है। सर्जरी के बजाय इसका प्रयोग किया जा सकता है।
- इंजेक्शंस: मूत्राशय के मुहाने के आस-पास के ऊतकों में एक ऐसे पदार्थ को इंजेक्ट किया जाता है जो मूत्राशय के मुहाने को चारों ओर से घेर लेता है। इसे दोबारा करने की ज़रूरत हो सकती है क्योंकि शरीर पदार्थ को धीरे-धीरे अवशोषित करता है।

- **Surgery:** If other treatments have not worked, surgery may be an option. The type of surgery can vary from an outpatient procedure to major abdominal surgery.
- **सर्जरी:** यदि अन्य इलाजों ने काम नहीं किया है, तो एक विकल्प सर्जरी हो सकता है। सर्जरी अनेक प्रकार की हो सकती हैं, जिनमें बहिरंगी-रोगी कार्यविधि से लेकर उदर की बड़ी सर्जरी तक शामिल हैं।

**Talk to your doctor or nurse if you have any questions or concerns.**

**यदि आपके कोई प्रश्न या चिंताएं हों तो अपने डॉक्टर या नर्स से बात करें।**