

प्रोस्टेट स्वास्थ्य और निगरानी

प्रोस्टेट स्वास्थ्य देखभाल में सुधार के लिए सभी को सशक्त बनाना

पुरुषों में प्रोस्टेट ग्रंथि सख्ती से है? हां, केवल पुरुषों में प्रोस्टेट है और केवल 40 से अधिक वर्षों के पुरुष में होते हैं। लेकिन स्वास्थ्य देखभाल ज्ञान सभी के लिए है कोई ऐसा व्यक्ति नहीं है जो 40 साल या उससे अधिक उम्र के एक आदमी को नहीं जानता, पिता, चाचा, भाई, बेटा, मित्र, पड़ोसी, सहकर्मी ...

रोग की पहचान करने के लिए जिम्मेदार स्वास्थ्य और स्क्रीनिंग प्रमोशन तीन चीजों को प्रदान करना चाहिए:

1. सूचना
2. आश्वासन
3. कार्यवाई की एक योजना

प्रोस्टेट स्वास्थ्य पर पृष्ठभूमि:

आम तौर पर प्रत्येक व्यक्ति के 2 किडनी (गुर्दा) होते हैं। गुर्दा आपके शरीर का कचरा प्रबंधन कंपनी है। हर दिन आपका रक्त गुर्दे के माध्यम से कई बार फ़िल्टर करने के लिए गुजरता है। जब रक्त फ़िल्टर किया जाता है, मूत्र को एक अस्थायी भंडारण टैंक में रखा जाता है जिसे मूत्र मूत्राशय कहा जाता है।

मूत्राशय भंडार और मूत्र को नियंत्रित करता है। उदाहरण के लिए, अब अपने घर में पाइपलाइन का काम करें। ओवरहेड स्टोरेज टैंक के रूप में मूत्र मूत्राशय के बारे में सोचो। भंडारण टैंक से, एक अच्छा प्लंबर रसोई के घर सहित घर के अन्य भागों में पाइप चलाएगा। भगवान ने अपने ज्ञान में मूत्र मूत्राशय से शिशन की नोक तक पाइप चलाया। पाइप को मूत्रमार्ग कहा जाता है मूत्राशय के नीचे और मूत्रमार्ग के आसपास प्रोस्टेट ग्रंथि नामक एक छोटा सा अंग होता है।

प्रोस्टेट ग्रंथि एक अखरोट का आकार है और लगभग 20 ग्राम वजन का होता है। इसका काम मौलिक तरल पदार्थ बनाने के लिए है जो कि पौष्टिक पुटिका में संग्रहीत होता है। यौन संभोग के दौरान, मौखिक द्रव मूत्रमार्ग के नीचे आता है और वीर्य बनाने के लिए अंडकोष में निर्मित शुक्राणुओं के साथ मिलाया जाता है। इसलिए वीर्य तकनीकी रूप से शुक्राणु नहीं है। यह शुक्राणु और लाभदायक द्रव है महत्वपूर्ण द्रव स्नेहक और शुक्राणु को पोषण प्रदान करता है।

40 साल बाद, हार्मोनल हो सकता है या अन्य कारणों से प्रोस्टेट ग्रंथि का विस्तार शुरू हो जाता है। 20 ग्राम से यह लगभग 100 ग्राम तक बढ़ सकता है। जैसा कि यह बढ़ता है, यह मूत्रमार्ग को निचोड़ता है और आदमी जिस तरह से वह पेशाब में बदलाव को नोटिस करना शुरू करता है। जाहिर है, बढ़ती उम्र के कारण उसका मूत्र प्रवाह कमजोर है, लंबी दूरी की यात्रा नहीं कर सकता है और कभी-कभी उसके पैरों पर सीधे नीचे आ सकता है। इसलिए उसे पेशाब करने के लिए अजीब स्थिति में खड़ा होना पड़ सकता है।

टर्मिनल ड्रिपिंग:

आदमी को नोटिस करना पड़ता है कि पेशाब और पुनर्मुद्रण के बाद, मूत्र अभी भी उसकी पैंट पर गिर जाता है। यह एक कारण है कि एक बूढ़ी आदमी के पेशाब के बाद उसे "घंटी" बजना पड़ता है। बच्चों और छोटे पुरुष पेशाब के बाद ड्रिप नहीं करते। बस एक बड़े आदमी को बाथरूम से आने के बाद मूत्र दाग को छिपाने के लिए अखबार को क्लच कर सकता है, खासकर सादे रंग के पतलून पर।

संदेह:

जब आपको पेशाब (मूत्र प्रवाह) शुरू करने के लिए लंबे समय तक इंतजार करना पड़ता है इसका छुपा कारण क्या है? मूत्राशय में 2 वाल्व हैं, जिन्हें आपके लिए पेशाब करने के लिए खोलना होगा - आंतरिक और बाहरी sphincter (शट-ऑफ और खोलने के लिए वाल्व्स)। दोनों खुले हैं लेकिन मूत्रमार्ग के निचोड़ने की वजह से आप शुरू होने के लिए प्रवाह की प्रतीक्षा करते हैं।

अपर्याप्त मूत्राशय को खाली करना:

आपको पेशाब करने के तुरंत बाद यह महसूस हो रहा है कि अभी कुछ बाकी है। मूत्र बैकअप के कारण मूत्राशय पर बहुत तनाव होता है हैं पेशाब की आवृत्ति बढ़ जाती है। पेशाब जाने के लिए तत्काल आवश्यकता है। कभी-कभी आपको व्यावहारिक रूप से शौचालय में भागना पड़ता है। नक्टुरिया (अक्सर पेशाब करने के लिए उठना) भी आम हो जाता है रात में दो बार पेशाब करने के लिए आप जागते हैं। आपकी पत्नी शिकायत करना शुरू कर देती है।

ज्यादातर पुरुषों में उनकी समस्या के बारे में बात करने के लिए बेफिक्री महसूस होती है अगर जल्दी नहीं संबोधित किया फिर अधिक गंभीर जटिलताओं शुरू शुरू होती है। संग्रहीत मूत्र संक्रमित हो जाता है और पेशाब के दौरान मूत्र पथ के संक्रमण और जलन उत्तेजन हो जाता है। संग्रहीत मूत्र क्रिस्टल रूपों क्रिस्टल मूत्राशय या गुर्दे में पत्थर बनाने के लिए एक साथ आते हैं। स्टोन्स मूत्रमार्ग को अवरुद्ध कर सकते हैं।

क्रोनिक मूत्र रोधन अंदर सेट करता है। मूत्राशय अधिक से अधिक मूत्र को संचय करता है। मूत्राशय का आकार लगभग 500 मिलीलीटर है। चूंकि मूत्राशय अधिक मूत्र का संग्रह करता है, यह 3 लीटर तक बढ़ा सकता है। एक अतिप्रभावी मूत्राशय लीक हो सकता है और इससे गीलापन / मूत्र असंयम होता है। इसके अलावा मात्रा गुर्दे पर दबाव डाल सकती है और गुर्दे की क्षति भी हो सकती है। क्या संभवतः आदमी को अस्पताल ले जा सकता है तीव्र मूत्र प्रतिधारण है वह एक दिन जागता है और वह मूत्र को पार करने में सक्षम नहीं है।

ऊपर वर्णित सब कुछ प्रोस्टेट इज़ाफ़ा के साथ जुड़ा हुआ है, तकनीकी रूप से सौम्य प्रोस्टेट हाइपरप्लासिया (बीपीएच) नामक है।

प्रोस्टेट जैसी अन्य बीमारियां हैं:

1. प्रोस्टैटिस - प्रोस्टेट की सूजन
2. प्रोस्टेट कैंसर - प्रोस्टेट का कैंसर

अच्छा और बुरा:

बुरी चीज यह है कि हर व्यक्ति को अपने जीवनमें प्रोस्टेट की समस्याएं होंगी, यदि वह लंबे समय तक जीवित रहता है।

अच्छी बात यह है कि जीवन शैली के बदलावों को नियंत्रित करने के लिए कड़ी मेहनत होती है, लेकिन प्रत्येक को हर प्रयास करना पड़ता है जो इष्टतम प्रोस्टेट स्वास्थ्य को बनाए रखने के लिए 40 के बाद व्यक्ति को मदद कर सकता है।

पोषण:

देखो हम क्या खाते हैं। अमेरिकी नेशनल कैंसर संस्थान के मुताबिक, सभी कैंसर के तैंतीस (33%) के अनुसार हम क्या खाते हैं रेड मांस हर रोज ट्रिपल प्रोस्टेट रोग की संभावनाओं दूध रोज अपने जोखिम को दोगुना करता है फलों / सब्जियों को दैनिक रूप से अपने जोखिम को चौगुना नहीं लेना

मछली के तेल और नट्स (ओमेगा -3) और टमाटर पुरुषों के लिए बहुत अच्छे हैं। यदि आपकी पत्नी शाम हो यह चीज़ें मेज पर लाती है, तो खुशी से इसे खाएं। लाइकोपीन सबसे शक्तिशाली प्राकृतिक एंटीऑक्सीडेंट है ओमेगा -3 को कोलेस्ट्रॉल कम करने से लाभ होता है, मस्तिष्क समारोह में सुधार, कैंसर से मुकाबला होता है और कई फायदेमंद प्रभाव हैं। जिंक (Zinc) पुरुष की प्रजनन क्षमता के लिए सबसे महत्वपूर्ण तत्व हैं। महिलाओंकी तुलना में पुरुषों की जस्ता की जरूरत है। हर बार जब कोई व्यक्ति वीर्य पैदा करता है, तो वह 15 मिलीग्राम जिंक खो देता है। शराब चयापचय के लिए जिगर को भी जिंक (Zinc) की आवश्यकता होती है।

शराब की खपत:

जैसे-जैसे पुरुष प्रोस्टेट बढ़ने से जुड़े मूत्र संबंधी लक्षणों को शुरू करते हैं, वहीं महत्वपूर्ण है कि वे शराब की खपत को देखते हैं। अधिक द्रव जा रहा है इसका अर्थ है कि द्रव बाहर आ रहा है।

जिम्मेदारी से और धीरे-धीरे पीयें

अभ्यास:

व्यायाम मांसपेशियों की टोन का निर्माण करने में मदद करता है हर आदमी को व्यायाम करना चाहिए 40 से अधिक पुरुषों को जॉगिंग जैसे उच्च प्रभाव व्यायाम से बचना चाहिए। यह घुटनों पर दबाव डालता है सायक्लिंग प्रोस्टेट के लिए बुरी खबर है तेज चलने की सिफारिश की जाती है

बैठे:

जब हम बैठते हैं, तो हमारे वजन का दो-तिहाई वजन पैल्विक हड्डियों पर निर्भर करता है। जो पुरुष लंबे समय तक बैठते हैं वे प्रोस्टेट के लक्षणों से अधिक होते हैं लंबे घंटों तक बैठो मत। जितनी बार आप कर सकते हैं उतना ही चलो। आरामदायक कुर्सियों पर बैठो यदि आपको लंबे समय तक बैठना चाहिए, तो विभाजित काठी की कुर्सी पर बैठने की सिफारिश की जाती है।

ड्रेसिंग:

पुरुषों को तंग अंडरवियर से बचना चाहिए। यह कमर के आसपास प्रचलन को प्रभावित करता है और इसे थोड़ा ऊपर गरम करता है। जबकि शारीरिक तापमान 37 डिग्री है, जबकि कमर में लगभग 33 डिग्री का अधिकतम तापमान होता है। पंत कोई नहीं - पुरुषों के लिए नहीं है मुक्केबाजों पहनें सांस कपड़ों पहनें

धूम्रपान:

धूम्रपान से बचें यह रक्त वाहिकाओं को प्रभावित करता है और कमर के चारों ओर प्रभाव परिसंचरण को प्रभावित करता है।

लिंग:

नियमित सेक्स प्रोस्टेट के लिए अच्छा है सेलिबेट्स (कोई सेक्स) प्रोस्टेट बीमारी से ग्रस्त हैं। ब्रह्मचर्य एक नैतिक निर्णय है, लेकिन यह एक जैविक अनुकूलन नहीं है। आपके प्रोस्टेट ग्रंथि को अपनी सामग्री नियमित रूप से खाली करने के लिए डिज़ाइन किया गया है।

घर संदेश ले:

चलो चपटाई से दूर रहें और प्रोस्टेट कैंसर के लिए मॉनिटरिंग / स्क्रीनिंग द्वारा तत्काल एक भावना पैदा करें (● पराज ग्रंथि (प्रोस्टेट) कैंसर) भारत में नूटेक कैंसर बायोमेकरर्स इंडिया प्राइवेट लिमिटेड के रूप में हमारे पेटेंट-लंबित

सेरो-मार्क-1 के लिए आपके खून के कुछ बूंदों का विश्लेषण करेगा हमारे मुंबई, महाराष्ट्र स्थित प्रयोगशाला में मार्कर यह परीक्षण जल्द ही भारत में पहली बार आपके लिए उपलब्ध होगा !!!

संदर्भ: <http://www.goodbooksafrica.com/2017/01/full-text-of-prostate-health-wareness.html>

अस्वीकरण:

यह आलेख सिर्फ संदर्भ के लिए एक अनुकूलन है, जो यहां उद्धृत किया गया है और न्यूटेक कैंसर बायोमेडिकल इंडिया प्राइवेट लिमिटेड द्वारा लिखित नहीं है। यहां पर जानकारी का उपयोग आम जनता में जागरूकता लाने और जागरूकता लाने के लिए किया जाता है। इन विचारों, सिफारिशों और बयानों न तो दावा हैं और न ही ऐतिहासिक तथ्य हैं, और जो जोखिम और अनिश्चितताओं के अधीन हैं, जो वास्तविक परिणामों का कारण बना सकता है और कुछ घटनाओं का समय यहां निर्धारित या इनके द्वारा निहित उन लोगों से भौतिक रूप से भिन्न है, बिना सीमा के, जोखिम वाले नैदानिक विकास और सेवाओं, विनियामक अनुमोदन, उत्पाद व्यावसायीकरण, बौद्धिक संपदा दावा मुकदमेबाजी और कंपनी के साथ जुड़े अन्य जोखिम (न्यूटेक कैंसर बिमारस इंडिया प्राइवेट लिमिटेड) प्रस्तावित गतिविधियों।