

مٹانے کے مسائل پر قابو پانے کی ٹریننگ



شوکت خانم
میجوریل کینسر ہسپتال
اور ریسرچ سینٹر



☆ کچھ مشروبات مٹانے میں سوزش پیدا کرتے ہیں اور ان کی وجہ سے آپ کو کئی بار ٹوائٹلٹ جانے کی ضرورت پڑتی ہے، جیسے شراب، اور ایسے مشروبات جن میں کیفین ہوتی ہے، مثلاً کافی، چائے، کولا اور چاکلیٹ والے مشروبات، کاربوئیٹڈ انرجی ڈرنکس۔ کوشش کریں کہ کیفین والے مشروبات کا استعمال کم کریں۔ ان مشروبات کو دن میں ایک دو کپ تک محدود کریں۔ ☆ کوشش کریں کہ رات کو سونے سے ایک دو گھنٹہ پہلے کوئی مشروب استعمال نہ کریں، کیونکہ اس طرح رات کو پیشاب کے لئے اٹھنے کی حاجت پیش آسکتی ہے۔

MISSION STATEMENT

To act as a model institution to alleviate the suffering of patients with cancer through the application of modern methods of curative and palliative therapy irrespective of their ability to pay, the education of health care professionals and the public and perform research into the causes and treatment of cancer.

Shaukat Khanum Memorial Cancer Hospital and Research Cent
7A Block R-3, Johar Town, Lahore, Pakistan.
Tel: +92 42 35905000 | UAN: +92 42 111 155 555
www.shaukatkhanum.org.pk

یا ذہن کی توجہ بنانے کے لئے جو بھی طریقہ اختیار کیا جائے، بہتر ہے۔

5: اگر پوزیشن تبدیل کرنے سے پیشاب کرنے کی شدید حاجت میں کچھ کمی واقع ہوتی ہو تو ایسا کر لینا چاہئے۔ کچھ لوگوں نے محسوس کیا کہ اس موقع پر تھوڑا سا آگے جھکنے سے دباؤ کم کرنے میں مدد ملتی ہے۔

6: جب پیشاب کرنے کی شدید حاجت ہو تو ساکت رہیں اور اس حاجت کی شدت کو کنٹرول کرنے کی کوشش کریں۔ اگر آپ محسوس کریں کہ زیادہ دیر کنٹرول نہیں رکھ پائیں گے تو اس کنٹرول کو برقرار رکھتے ہوئے تیزی سے ٹوائٹلٹ کی جانب بھی بڑھتے رہیں۔

طرز زندگی میں تبدیلی:

اگر آپ کا وزن زیادہ ہے یا کسی ایسی بیماری کا شکار ہیں، جس کی وجہ سے بہت زیادہ کھانسی ہوتی ہے جیسے دمہ یا شعبی نالیوں کی جھلی کا ورم، یا آپ کو اکثر قبض رہتی ہے تو اس بارے میں اپنے ڈاکٹر، فزیوتھیراپسٹ یا ضبط نفس کے ایڈوائزر سے بات کریں، اسے اپنی ان بیماریوں سے آگاہ کریں، کیونکہ یہ ساری صورتیں پیشاب کی لکچ کے معاملے کو خراب کر سکتی ہیں۔ کچھ ادویات ایسی ہوتی ہیں، جن کی وجہ سے مٹانے پر کنٹرول مشکل ہو جاتا ہے۔ اگر آپ کو اس حوالے سے کوئی پریشانی ہے تو اس بارے میں اپنے ڈاکٹر سے بات کریں۔ وہ آپ کو بہتر مشورہ دے گا۔

☆ 8 تا 6 کپ (1000 تا 1500 ملی لیٹر) پانی و مشروبات پینا اپنا روزانہ کا معمول بنائیں۔ ڈاکٹر کے کہنے پر اس معمول کو تبدیل بھی کیا جاسکتا ہے۔

☆ اگر آپ سوچتے ہیں کہ پانی نہ پینے سے لکچ رک جائے گی تو یہ درست نہیں ہے۔ اس لئے پانی کا استعمال جاری رکھیں۔ اگر آپ کم پانی پئیں گے تو اس سے پیشاب بے حد گاڑھا ہو جائے گا۔ اس سے مٹانے کے اندر سوزش پیدا ہوگی اور مٹانے میں بار بار یہ تحریک پیدا ہوگی کہ اسے جلد از جلد خالی کر دیا جائے۔ یہ تحریک اس وقت بھی رہے گی جب مٹانے میں بہت تھوڑا پیشاب اکٹھا ہوا ہوگا۔ ماحات کی کمی کی وجہ سے پیشاب کی تالی میں انفیکشن بھی ہو سکتی ہے۔

☆ ایک ہی بار میں بہت زیادہ (پورے دن کی ضرورت کا) پانی نہیں پینا چاہئے۔ دن بھر میں وقفے وقفے سے تھوڑا تھوڑا پانی پئیں۔ اگر آپ ایک ہی بار میں بہت سا پانی پی لیں گے تو اس کے بعد تھوڑی ہی دیر بعد آپ کو ٹوائٹلٹ جانے کی ہنگامی ضرورت پیش آجائے گی۔

مٹانے کا معمول کا کام:

آپ کا مٹانہ یورین (پیشاب) کو سنور کرتا ہے، جو گردوں میں بنتا ہے۔ مٹانہ ایک غبارے کی طرح کام کرتا ہے اور آہستہ آہستہ بھرتا جاتا ہے، جبکہ پیشاب کے جسم سے اخراج کا راستہ وہ نالی بند رکھتی ہے جو پیشاب کو مٹانے سے اخراج کے لئے اٹھل تک پہنچاتی ہے۔ یہ کام پیلوک فلور مسلز (پیٹ کے نچلے حصے کے پٹھے) کے ذریعے ممکن ہوتا ہے۔ یہ پٹھے مٹانے کے نیچے واقع ہوتے ہیں اور پیشاب کے اخراج کی پوری نالی کو گھیرے ہوتے ہیں۔

ادورا ٹیکٹو بلڈر (معمول سے زیادہ سرگرم مٹانہ):

مٹانے کے تین بڑے اور عام مسائل یہ ہیں:

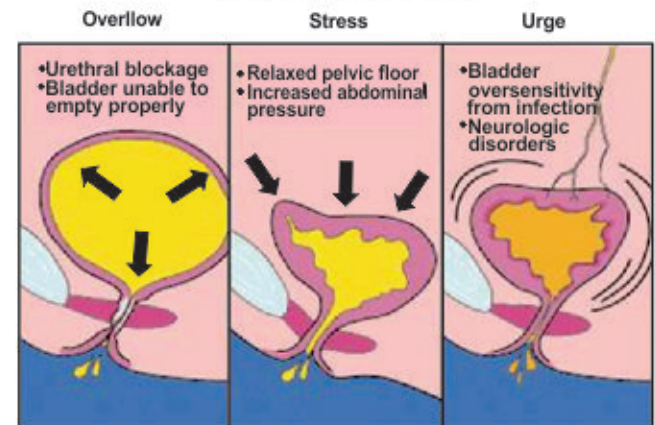
1: بار بار پیشاب آنا (frequency)

2: ایک دم تیز پیشاب آجانا (urgency)

3: پیشاب خطا ہو جانا (urge leakage)

فریکوئنسی سے مراد یہ ہے کہ ایک دن میں سات مرتبہ سے زیادہ ٹوائٹلٹ میں جانے کی ضرورت پیش آتا۔ رات کے وقت اگر آپ کو ایک سے زیادہ بار ٹوائٹلٹ جانا پڑے تو اس صورتحال کو Nocturia کہا جاتا ہے۔ ارنجی اس صورتحال کو کہتے ہیں، جب آپ کو اچانک یہ زبردست احساس ہونے لگے کہ آپ کو ہنگامی طور پر ابھی ٹوائٹلٹ جانے کی اشد ضرورت ہے۔ اور اس دوران اگر پیشاب خطا ہو جائے تو اس کو ارنج لیکج کا نام دیا جاتا ہے۔

Types of Incontinence



پیشاب پر قابو نہ پاسکنے کی اقسام:

پیشاب خطا ہو جانا:

☆ یورنٹرا (نیزاہ) میں کوئی رکاوٹ

☆ مٹانہ پوری طرح خالی نہیں ہو پانا

دباؤ:

☆ ریٹیکسڈ پیلوک فلور (یعنی پیڑو کے نیچے واقع پٹھوں کا آرام کی حالت میں ہونا)

☆ پیٹ کا بڑھا ہوا دباؤ

پیشاب کرنے کی اچانک شدید طلب پیدا ہو جانا:

☆ انفیکشن کی وجہ سے مٹانے کا زیادہ حساس ہو جانا

☆ مٹانے میں اعصابی خرابیاں (نیورولوجیکل ڈس آرڈر)

بلڈر (مٹانہ) کی ٹریننگ کیا ہے؟

1: بلڈر ٹریننگ پروگرام آپ کو اس قابل بناتا ہے کہ بار بار ٹوائٹلٹ جانے کے درمیانی وقفے بڑھا سکیں، آپ کا مٹانہ زیادہ پیشاب ذخیرہ کرنے کے قابل ہو جائے، اور جب مٹانہ غیر ضروری طور پر یا بے وقت سگرتا ہے تو آپ کو یہ محسوس نہ ہو کہ ہنگامی طور پر پیشاب کرنے کی ضرورت ہے۔

2: آپ کے مٹانے کو اپنے لگے بندھے معمولات تبدیل کرنے میں کئی ہفتے، مہینے یا سال لگ سکتے ہیں، چنانچہ یہ طے ہے کہ اگر مٹانے کے کنٹرول میں کوئی خرابی پیدا ہوگئی ہے تو آپ اسے فوری طور پر بحال یا ٹھیک نہیں کر سکتے۔ مٹانے کے معمولات اور طرز عمل کو اپنی مرضی کے مطابق ڈھالنے کے لئے ٹھوس ارادے اور تھل کی ضرورت ہے، اس لئے اس سلسلے میں ہمت سے کام لینے کی ضرورت ہے۔ کوشش کرنے سے کئی افراد کو دو ہفتوں میں بہتری محسوس ہونے لگتی ہے، یہ بھی ہو سکتا ہے کہ دو تین مہینے یا اس سے زیادہ وقت بھی لگ جائے۔

بار بار پیشاب آنے پر کیسے قابو پایا جا سکتا ہے؟

1: یہ مشاہدہ کرنا پڑے گا ٹوائٹلٹ جانے کے حوالے سے آپ کے معمولات کیا ہیں۔ یعنی دن بھر میں آپ کتنی بار ٹوائٹلٹ جاتے ہیں؟ اگر آپ کے ٹوائٹلٹ جانے کے درمیان 2 سے 3 گھنٹے کا وقفہ نہیں ہوتا تو اس صورت میں آپ کو یہ وقفہ بڑھانے کی ضرورت ہے۔ مثال کے طور پر اگر آپ ہر ایک گھنٹے بعد ٹوائٹلٹ جاتے ہیں تو اس صورت میں آپ کو اپنا وقفہ بڑھا کر سوا گھنٹہ کرنے

اور پھر اس سے بھی زیادہ بڑھانے کی ضرورت ہوگی۔

2: اگر آپ اپنے طے کردہ وقت تک پیشاب روکنے میں کامیاب ہو جاتے ہیں، اور متواتر

تین چار دن تک ٹوائٹلٹ جانے کے اس دورانیے پر قائم رہ سکیں، تو پھر آپ وقت مزید بڑھا سکتے ہیں۔ آپ اسی طرح وقت بڑھاتے رہیں حتیٰ کہ آپ دو یا تین گھنٹے بعد ٹوائٹلٹ جانے لگیں۔

3: اگر آپ اس لئے ٹوائٹلٹ جاتے ہیں کہ شاید پیشاب آجائے تو ٹوائٹلٹ جانے کے ایسے سلسلے کو کم کرنا پڑے گا۔

اچانک پیشاب کی حاجت ہونے اور پیشاب خطا ہو جانے پر کیسے قابو پایا جائے؟

اچانک پیشاب کرنے کی شدید حاجت کو روکنے اور مٹانے کے بھرنے کے لئے درج ذیل طریقے اختیار کئے جا سکتے ہیں۔ آپ یہ سارے طریقے پڑھیں اور پھر اندازہ لگائیں کہ ان میں سے کون سا طریقہ آپ کے لئے بہتر ہو سکتا ہے۔ جب بھی ضرورت پیش آئے اسی طریقے کو بروئے کار لائیں۔

1: پیلوک فلور مسلز کو جتنا سختی کے ساتھ اور جتنی دیر بجلا کر (سکیڑ کر) رکھ سکتے ہیں، یہ عمل بار بار کریں، حتیٰ کہ یہ احساس ختم ہو جائے کہ آپ کو فوری طور پر پیشاب کی حاجت ہے اور اس طرح صورتحال کنٹرول میں آجائے۔ پیلوک فلور مسلز کو دبانے سے مٹانے سے اٹھل کی طرف جانے والی ٹیوب بند ہو جاتی ہے اور اس طرح پیشاب خطا ہونے کا خدشہ باقی نہیں رہتا۔

2: پیلوک فلور مسلز کو جلدی سے اتنا سکیزیں جتنا سکیز سکتے ہیں اور پھر اچانک یہ دباؤ ختم کر دیں۔ اس عمل کو مسلسل کئی مرتبہ دہرائیں۔ کچھ خواتین نے محسوس کیا کہ پیلوک فلور مسلز کو مسلسل کئی مرتبہ سکیزنے اور چھوڑنے کا نتیجہ زیادہ دیر کے لئے ان مسلز کو سکیز کرنا یا جلا کر رکھنے کی نسبت بہتر نکلتا ہے۔

3: مقعد اور عضو تناسل (مردوں میں ذکر اور خواتین میں فرج) کے درمیان والے حصے (Perineum) پر شدید دباؤ ڈالیں۔ آپ یہ کام دو دنوں ٹانگوں کو ایک دوسرے کے اوپر چڑھا کر یعنی کراس (cross) کر کے یا پھر کسی سخت سطح پر بیٹھنے کے کر سکتے ہیں۔ اس سے اعصاب کے ذریعے آپ کے مٹانے تک یہ پیغام پہنچے گا کہ مٹانے سے مواد باہر نکلنے کا راستہ بند ہے، چنانچہ اسے خالی کرنے کی مزید کسی کوشش سے پہلے کچھ دیر انتظار کرنا پڑے گا۔

4: اپنے ذہن کی توجہ کسی دوسرے معاملے کی جانب پھیرنے کی کوشش کریں۔ مثال کے طور پر کچھ لوگ توجہ بنانے کے لئے 100 سے الٹی گنتی گنا شروع کر دیتے ہیں۔ دماغ کو آرام پہنچانے