महिलाहरूमा मूत्र असंयम

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.

स्थानीय मूत्र असंयम धेरै महिलाहरूमा आम समस्या हुन्छ। पिसाबलाई रोक्न वा निकाल्नमा मद्दत गर्ने मासपेशीहरू र स्नायुहरू कमजोर हुन सक्छन् वा तिनमा समस्या हुन सक्छन्। बच्चा जन्माउँदा, रजोवृत्तिको कारण, उमेरको कारण, स्नायु विकार, हृदयाघात, अपरेशन, चोटपटक, संक्रमण र औषधीहरूको कारणले यस्तो हुन सक्छ। यो स्वास्थ्यसम्बन्धी अन्य अवस्थाहरू जस्तै मधुमेह वा क्यान्सरका हानिकर प्रभाव पनि हुन सक्छ। जाँच र उपचारले तपाईंको जीवनको गुणस्तर सुधार्नमा मद्दत गर्न सक्छ।

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 time a day or more than 2 times at night

मूत्र असंयमका लक्षणहरू

- खोक्दा, हाँस्दा, हाच्छिउँ गर्दा वा शारीरिक गतिविधिहरू गर्दा पिसाब चुहुनु
- पानी बगेको आवाज सुन्दा वा पानीलाई छुँदा पिसाब गर्ने इच्छा हुनु
- पिसाब चुहुनुअघि शौचालय जाने अनायास उत्कट इच्छा हुनु
- शौचालय जाँदा मूत्राशय रित्तो पार्न नसक्नु
- दिनभरिमा 8 वा धेरैपटक वा रातिको समयमा दुईपटकभन्दा धेरै पिसाब गर्नु पर्ने आवश्यकता

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.

आफ्नो डक्टरलाई बताउनुहोस् यदि तपाईंलाईः

- मिर्गौला वा मूत्राशयमा पत्थरी वा क्याल्सियम जम्मा भएको थियो। यिनले मूत्राशयदेखि मूत्रमार्गमा पिसाबको प्रवाहलाई अवरूद्ध पार्न सक्छन्।
- योनीको इलाकामा पोलिप्स (polyps) वा साना टुक्रा मासु पलाउनु। यिनले मूत्रमार्गमा दबाब हाल्छन् र यसरी मूत्र असंयम उत्पन्न हुन्छ।

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.

मूत्र सअसंयमका प्रकारहरू

- अस्थायीः स्वास्थ्य वा औषधीहरूमा अचानकै परिवर्तनको कारणले पिसाब चुहुने समस्या हुन सक्छ। यो औषधीको हानिकर प्रभाव, मूत्रमार्ग वा मूत्राशयमा संक्रमण, वा स्वास्थ्यसम्बन्धी अन्य कारणले हुन सक्छ जो समयका साथै वा अल्प-कालिक उपचारले निको हुन्छ।
- दबाबः खोक्दा, हाँस्दा, हाच्छिउँ गर्दा वा अन्य शारीरिक गतिविधि गर्दा लगातार पिसाब चुहुन्छ। पिसाबलाई नियन्त्रित गर्ने मासपेशीहरू तनाउ र दबाबले गर्दा कमजोर हुन्छन्। मासिक धर्मको अवधिभन्दा एक साताअघि यो साह्रै नराम्रो स्थितिमा हुन्छ।
- उत्कट इच्छाः मूत्राशयको वरिपरि रहेका मासपेशीहरू र स्नायुहरूले नचाहिने समयमा खुम्चिने र पिसाब छोड्ने गर्छन्। पिसाब गर्ने अचानक भावना आउँदा वा आवश्यकता पर्दा पिसाब चुहुने गर्छ। निद्रामा, पानी पिएपछि, वा तपाईंले पानीलाई छुँदा वा पानी बगिरहेको आवाज सुन्दा यस्तो हुन सक्छ।
- मिश्रितः एक व्यक्तिमा दबाब र उत्कट इच्छा दुवैले गर्दा मूत्र असंयम हुन्छ।
- ओभरफ्लो अर्थात् छचल्किनुः मूत्राशय धेरैनै भरिन्छ र पिसाब चुहुन्छ। शौचालयमा जाँदा मूत्राशय वरिवरिका मासपेशीहरूमा समस्याले गर्दा मूत्राशय खाली हुनबाट रोकिएको हुन सक्छ। मूत्राशयमा अत्यधिक दबाबले गर्दा पिसाब चुहुँदा पिसाब ओभरफ्लो हुन्छ वा छचल्किन्छ।
- अतिसक्रिय मूत्राशयः घरिघरि मूत्राशयलाई रित्तो गर्नु पर्ने आवश्यकता, मूत्राशयमा धेरै थोरै मूत्र रहँदा समेत।

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.

जाँच

तपाईंमा मूत्र असंयमका लक्षणहरू छन् भने डक्टरलाई कल गर्नुहोस्। तपाईंको शारीरिक जाँच गरिनेछ र पिसाब कतिपल्ट र कहिले चुहुन्छ भन्नेबारेमा प्रश्नहरू सोधिनेछन्। तपाईंको यी मध्ये एक वा धेरै जाँचहरू गरिन सक्छः

- पेल्भिक अर्थात् शरीरको वस्ति भागको जाँच मूत्रमार्ग, गुदद्वार र योनीसित सम्बन्धित समस्याहरूको जाँच।
- पिसाब जाँचः पिसाबमा संक्रमण त छैन भनी जाँच गरिनेछ र मूत्राशय रित्तो गरिँदा निकालिने पिसाबको मात्रा नापिने छ।
- मूत्राशय जाँचः मासपेशीहरू र स्नायुहरूको दबाब जाँचद्वारा परीक्षण। मूत्राशय जाँचको दौरान पिसाब सङ्ग्रणका लागि एउटा पातलो ट्युब वा क्याथेटरको प्रयोग गर्न सकिन्छ।
- अल्ट्रासाउन्डः तल्लो पेटमा अङ्गहरू र मासपेशीहरूका चित्र आवाजका लहरहरूको प्रयोगद्वारा खिचिन्छ।
- सिस्टोकोपीः मूत्रमार्ग र मूत्राशयभित्र हेर्नका लागि टुप्पोमा एउटा क्यामेरायुक्त पातलो ट्युब पसाइन्छ।

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.

उपचारहरू

शारीरिक जाँच र अन्य जाँचहरूको आधारमा तपाईंलाई यीमध्ये एक वा धेरै उपचारहरू दिन सकिन्छः

- केगेल व्यायाम, जसलाई पेल्भिक अर्थात् शरीरको वस्ति भागको भुइँमा बसेर गर्ने व्यायामहरू पनि भनिन्छः यिनले पिसाबको प्रवाहलाई नियन्त्रित गर्ने मासपेशीहरूलाई मजबुत बनाउँछन्। ती मासपेशीहरूको पत्तो लगाउन, पिसाब गरिरहेको बेलामा बिचैमा रोक्ने प्रयास गर्नुहोस्। एक वा दुई सेकेन्ड मासपेशीहरूलाई च्याप्नुहोस् अनि त्यसपछि छोड्नुहोस्। यिनलाई केगेल्स मासपेशी मजबुतीकरण भनिन्छ। यी अभ्यास तपाईंले आफ्नो मूत्राशय रित्याइसकेपछि गर्नुहोस्।
  1. मासपेशीहरूलाई च्याप्नुहोस्। मासपेशीहरूलाई 5 देखि 10 सेकेन्डसम्म च्यापेर राख्नहोस्। तपाईंले मासपेशीहरूलाई 1 वा 2 सेकेन्डमात्रै च्यापेर राख्न सक्नुहुन्छ भने, समयका साथै लामो समयसम्म च्यापेर राख्ने प्रयास गर्नुहोस्।

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. त्यसपछि मासपेशीहरूलाई छोड्नुहोस्।
3. यो क्रिया दिनमा कम्तिमा 3 पटक दोहोराउनुहोस्।

समयका साथै तपाईंले बढी तागत महसुस गर्नुहुने छ। केगेल्स-ले तपाईंको अवस्थामा सुधार हुँदैन भने आफ्नो डक्टरलाई बताउनुहोस्।

- इलेक्ट्रिकल स्टिमुलेशनः मूत्राशयका स्नायुहरू र मासपेशीहरूलाई शान्त पार्नमा मद्दत गर्ने एउटा सानो पीडारहित इलेक्ट्रिक पल्सको प्रयोग गरिन्छ।
- बायोफीडब्याकः उपकरणहरूबाट प्राप्त मापनहरूमाथि आधार गरेर तपाईंको मूत्राशयका मासपेशीहरूलाई नियन्त्रित गर्न तपाईंले सिक्नुहुने छ।
- औषधीहरूः भिन्न औषधीहरूको प्रयोग गर्न सकिन्छ। औषधीहरूका कुनै जोखिमहरू र फाइदाहरूबारे आफ्नो डक्टर वा फार्मासिस्टसित कुरा गर्नुहोस्।
- व्यवहारमा संशोधनः केही व्यवहारले पिसाब चुहुने समस्यालाई झनै विकट समस्या बनाउन सक्छ। तपाईंको वजन धेरै छ भने वजन घटाएर, क्याफेनको मात्रा कम गरेर, र धूम्रपान बन्द गरेर पिसाब चुहुने बारम्बरतालाई घटाउन सक्नुहुन्छ।
- मूत्राशयको पुनर्तालिम कार्यक्रमः तपाईंले कैयौं साता र महिनाहरूमा पिसाबको प्रवाहमाथि नियन्त्रण गर्न सिक्नुहुन्छ। उत्कट इच्छा र चुहावटहरूको रेकर्ड राख्न एउटा रजिस्टरको प्रयोग गरिनेछ।
- पेस्सारीः मूत्राशयको मुखमाथि दबाब हाल्नका लागि योनीभित्र एउटा रिङ्ग राखिन्छ। दबाबले पिसाबको चुहावट नियन्त्रण गर्नमा मद्दत गर्छ। अपरेशन गर्नुको स्थानमा यसको प्रयोग गर्न सकिन्छ।
- सुईहरूः मूत्राशयको मुख वरिपरिका ऊतकहरूमा इन्जेक्शनद्वारा एउटा पदार्थ राखिन्छ जसले मूत्राशयको मुखलाई घेर्दछ। यो पदार्थलाई शरीरले विस्तारै सोस्ने हुँदा यो प्रक्रिया फेरि दोहोराउनु पर्ने हुन सक्छ।

- 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.

- अपरेशनः अन्य उपचारहरूले काम गरेन भने अपरेशनमात्रै एउटा विकल्प हुन सक्छ। अपरेशन आउटपेशेन्ट प्रक्रियादेखि लिएर पेटको अपरेशनसम्म विभिन्न प्रकारका हुन सक्छन्।

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

कुनै पनि प्रश्न वा जिज्ञासा भएमा आफ्नो चिकित्सक वा नर्ससँग कुरा गर्नुहोस्।

© 2012 - November 22, 2019, Health Information Translations.

Unless otherwise stated, user may print or download information from www.healthinfotranslations.org for personal, non-commercial use only. The medical information found on this website should not be used in place of a consultation with your doctor or other health care provider. You should always seek the advice of your doctor or other qualified health care provider before you start or stop any treatment or with any questions you may have about a medical condition. The Ohio State University Wexner Medical Center, Mount Carmel Health System, OhioHealth and Nationwide Children's Hospital are not responsible for injuries or damages you may incur as a result of your stopping medical treatment or your failure to obtain treatment.