UNITED CHRISTIAN NETHERSOLE COMMUNITY HEALTH SERVICE
South Asian Health Support Programme

Newsletter 4 (Men's Health)

Urdu version

MEN'S HEALTH: Men's Benign Prostatic Hyperplasia Urdu Version

(مردوں کی صحت :مردوں میں غدودِ مثانہ کا سائیز میں بڑھنا)

بی نا ئین پروسٹیٹک ہائیپر پلیزیا(مردوں میں غدودمثانہ کا سائیز میں بڑھنا)

پروسٹیٹ (مردوں میں غدودمثانہ) ایک مردانہ جنسی غدود ہے جوکہ گاڑھا پانی بناتا ہے جومنی (Semen) کا ایک حصہ ہے۔بی نا ئین پروسٹیٹک ہائیپر پلیزیا (Benign prostatic hyperplasia)غدود میں سرطان کی طرح نہ بڑھنے والی نشونما(Non-cancerous growth) کی وجہ سے پروسٹیٹ کا جسامت میں بڑھنا ہے۔

وجوہات

☆ یقینا یہ ایک عمر کے ساتھ نارمل جسمانی تبدیلی ہے۔

☆ بوڑھے لوگوں میں یہ کیفیت بہت عام پائی جاتی ہے۔

☆ 60 سال سے زیادہ عمر کے مردوں میں آدھے سے زیادہ اس سے اثرانداز ہوتے ہیں اور 80 سال سے زیادہ عمر میں 90 فیصد سے زیادہ کو ہو جاتا ہے۔

اگرچہ اس کی نشونما کینسر کی طرح (Benign) نہیں ہے، غدود کے آہستہ سے بڑھنے سے پیشاب کی نالی میں روکاوٹ پیدا ہو جانے سے پیشاب کے نارمل بہاؤ میں بھی روکاوٹ پیدا ہو جاتی ہے۔

عام علامتیں

(BPH) مردوں میں غدودمثانہ کا سائیز میں بڑھنے والے آدمیوں میں آدھے سے کم لوگوں کو اس بیماری کی علامتیں ظاہر نہیں ہوتی۔

جن کو اس کی علامتیں ہوتی ہیں ان میں عام علامتیں ہیں جیسے:

☆ دباؤ: پیشاب کرنے میں دشواری محسوس کرنا

☆ کشش وپیچ: پیشاب کرنے سے پہلے انتظار کرنا

☆ کثرت سے آنا: پہلے سے پیشاب کا زیادہ آنا

☆ رات کو پیشاب آنا: رات کو پیشاب کرنے کے لیے اٹھنا۔

☆ پیشاب کا بہاؤ کم ہونا۔

☆ پیشاب کرتے ہوئے جلن یا درد محسوس کرنا۔

شدید کیس میں، مثانہ پیشاب خارج نہیں کرسکتا اور جس کے نتیجے میں پیشاب میں روکاوٹ، جس سے آپ کے پیٹ کے نیچے والے حصے میں سوجن اور درد پیدا کرسکتا ہے

BPH کی کئی علامتیں وہی ہیں جو پروسٹیٹ کینسر میں پائی گئی ہیں، لیکن اس کا تعلق اس سے نہیں ہے، BPH ہونے سے پروسٹیٹ کینسر کے ہونے کا خطرہ نہیں بڑھتا۔

Normal Prostate

Enlarged Prostate

A BENEFICIARY OF THE COMMUNITY CHEST
This programme is generously supported by the Community Chest

ساؤتھ ایشین ہیلتھ سپورٹ پروگرام:
خاص طور پر ساؤتھ ایشین کمیونٹی اور سکول کیلئے صحت کی مہم پر مبنی ہیلتھ ٹریننگ،
صحت کے بارے میں بات چیت اور جانچ۔

Source : Department of Health, HKSAR

Ultrasound Examination

روک تھام

پروسٹیٹ کا بڑھنا ایک نارمل جسمانی تبدیلی ہے، اس لیے اس کو خاص روکنے کا طریقہ نہیں ہے۔

مشتبہ علامتوں کے دوران

اگر آپ کو اوپر دی گئی علامتوں میں سے کوئی ظاہر ہو تو فوراً ڈاکٹر سے مشورہ کریں،

ایسے کیسز میں ڈاکٹر آپ کے کچھ ٹیسٹ بھی کر سکتا ہے جیسے:

☆ پاخانے والی جگہ کا معائنہ

☆ خون کے ٹیسٹ

☆ پیشاب کا ٹیسٹ

☆ الٹراساؤنڈ اور ٹیسٹ جیسے کہ کینسر کا سیل دیکھنے کی لیے ٹشو کا سیمپل لیبارٹری میں بھیجنا۔

علاج

ڈاکٹر پروسٹیٹ گلینڈ کی جسامت (Size) کے ساتھ ساتھ یہ بھی دیکھیں گے کہ اس نے آپ کی زندگی پر کتنا اثر کیا ہے اور دوسری طبی حالت کو دیکھ کر اس کے مطابق آپ کا علاج تجویز کریں گے۔

☆ کچھ آدمیوں کے لیے، خاص کر جو بوڑھے اور ان کو کوئی اور طبی مسئلہ ہو ان کو باقاعدہ اپنی حالت کو جاننے اور پیچیدگیوں سے بچنے کے لیے طبی معائنہ کروا کر اپنا علاج کروائیں۔

BPH کے لیے موثر علاج سرجری اور دوائیاں ہیں، پروسٹیٹ کو بڑھنے سے روکنے اور علامتوں کی شدت کو کم کرنے کے لیے ایک یا دونوں علاج ہو سکتے ہیں۔

خود کی حفاظت

اگر آپ کو BPH کا مرض تشخیص ہو چکا ہے تو آپ بہت ساری چیزوں سے اپنی زندگی کی خصوصیات کو بہتر بنا کر اس سے مقابلہ کر سکتے ہیں جیسے:

☆ ایک ہی دفعہ یا بستر پہ جانے سے پہلے زیادہ مقدار میں پانی مت پئیں

☆ شراب اور کیفین مت پئیں

☆ ہدایت کی گئی دوائیاں مناسب طریقے سے استعمال کریں، کچھ کھانسی کے شربت، سردی سے بچاؤ یا ناک وغیرہ بند (Decongestant) کے لیے استعمال کرنے والی دوائیاں اس کی علامتوں میں اضافہ کر سکتی ہیں

☆ پیشاب میں انفیکشن کا علاج جلدی کروائیں

☆ اپنا صحت مند وزن برقرار رکھیں

☆ بیماری اور اس کے علاج کو سمجھنے سے آپ اس سے بہتر مقابلہ کر سکتے ہے، اگر آپ کو کچھ زیادہ شک ہو تو ڈاکٹر سے مشورہ کرنا چاہیے۔

Contact Information
South Asian Health Support Program
United Christian Nethersole Community Health Service (UCN)
Address: Jockey Club Wo Lok Community Health Centre,
Unit 26-33, Basement, Kui On House, Wo Lok Estate, Hip Wo Street,
Kuwn Tong, Kowloon Tel.: 2344 3019 Fax: 2357 5332
Email: sahp@ucn.org.hk Website: www.ucn.org.hk www.health-southasian.hk