### [illegible]

### [illegible]

પેશાબને રોકવાની અસમર્થતા ફક્ત સ્ત્રીઓની સમસ્યા નથી. તે દરેક ઉંમરની સ્ત્રીઓ અને પુરૂષોના સમુદાયમાં સામાન્ય છે. સાધારણપણે ઉંમર ફક્ત તેનું એકલું જ કારણ નથી. તે ઘણા બધા કારણોને લીધે થઈ શકે છે, જેવા કે કબજીયાત, કેટલીક દવાઓ, પેશાબના રસ્તામાં ચેપ, યોનીમાં ચેપ અથવા બળતરા. પેશાબને રોકવાની અસમર્થતા ઘણા બધા સમય સુધી નિમ્નલિખિત કારણો માટે ચાલે છે. વધારે પડતી પ્રવૃત્તિશીલ અથવા નબળા મૂત્રાશયની મોટી થયેલી પુરુષગ્રંથી જે અવરોધનું કારણ બને છે, જેવા કે બહુવિધ શરીરની પેશીઓનું કઠણ થવાની વિકૃતિ, parkinsonનો રોગ અથવા સંધિવા જે નસોને નુકશાન પહોચાડે છે અને જે મૂત્રાશય ઉપર નિયંત્રણ લાવે છે. શરીર પેશાબને મૂત્રાશયમાં ભરી રાખે છે. પેશાબ કરતી વખતે, મૂત્રાશયના સ્નાયુઓ નાના થઈ જાય છે અથવા તંગ થઈ જાય છે. આ મૂત્રાશયમાંથી પેશાબને બહાર ધકેલે છે અને એક નળીમાં જેને મૂત્રમાર્ગ કહે છે, જે પેશાબને શરીરની બહાર લઈ જાય છે. તે જ સમય દરમ્યાન, મૂત્રમાર્ગની આજુબાજુના સ્નાયુઓ આરામ કરે છે અને પેશાબને નીકળવા દયે છે. કરોડની મજ્જાતંતુ નિયંત્રિત કરે છે કે તે કેવી રીતે સ્નાયુઓનું હલનચલનને કરે છે. જ્યારે પેશાબને રોકવાની અસમર્થતા થાય છે ત્યારે મૂત્રાશયના સ્નાયુઓ નાના થાય છે અથવા મૂત્રમાર્ગની આજુબાજુના સ્નાયુઓ ચેતવણી આપ્યા વીના આરામ કરે છે.

ઘણા લોકો મૂત્રાશયમાં નિયંત્રિત રાખવાની સમસ્યાઓ તેમના ડૉક્ટરથી છુપાવે છે. તમારા ડૉક્ટર સાથે વાત કરો, કારણકે મોટા ભાગના પેશાબ રોકવાની અસમર્થતા સાથેના કિસ્સાઓને સારવાર કરી અથવા એ નિયંત્રિત કરી શકાય છે. જો સારવાર ન કરી શકાય તો. ડૉક્ટર તમારી શારીરિક રીતે તપાસ કરશે અને તમારો વૈદ્યકીય ઇતિહાસ પુછીને તમારા લક્ષણો વિષે પુછશે અને તે જો કોઇ બીજી દવા લેતા હોય ,તમને કોઇ મોટી માંદગી અથવા તમારી કોઇ વાર શસ્ત્રક્રિયા કરી હોય તે વિષે પણ પુછશે. ડૉક્ટર તમારા પેશાબ અને લોહીની ચકાસણી કરાવશે અને એક પરિક્ષણ કરાવશે જે તમારૂ મૂત્રાશય સારી રીતે કેવુ ખાલી કરો છો તે બતાવે છે.

### [illegible]

### [illegible]

તે થાય છે જ્યારે તમારો પેશાબ કસરત કરતી વખતે નીકળી જાય છે, ઉધરસ ખાવી, છીકવુ, હસવુ, ભારે વસ્તુઓ ઉપાડવી અથવા બીજા કોઇ શરીરના હલનચલન કરતી વખતે જે તમારા મૂત્રાશય ઉપર ભાર લાવે છે. મધ્યમ ઉંમરની સ્ત્રીઓમાં આવા જાતની સમસ્યાઓ બહુ સાધારણ છે. કેટલાક કિસ્સાઓમાં તે બાળકના જન્મને સંબંધિત છે. આ રજોનિવૃત્તિના સમયની આસપાસ પણ શરૂ થાય છે.

### [illegible]

આ ત્યારે થાય છે જ્યારે લોકો સંડાસમાં સમયમાં જતા પહેલા પેશાબને રોકી શકતા નથી. લોકો જેમને પેશાબને રોકવાની અસમર્થતાની પ્રેરણા થાય છે, પણ ઘણીવાર લોકોમાં એવુ દેખાયુ છે કે તેઓને મધુમેહ, હૃદયનો હુમલો, Alzheimerનો રોગ, Parkisonનો રોગ અથવા શરીરની વિવિધ પેશીઓનું કઠણ થવાની વિકૃતિ છે. આ પણ કોઇક વાર મૂત્રાશયમાં કર્ક રોગની વહેલી નિશાની છે.

### [illegible]

હંમેશા ભરેલા મૂત્રાશયમાંથી જ્યારે નાની માત્રામાં પેશાબ નિકળે છે, ત્યારે થાય છે. જો પુરુષગ્રંથી મૂત્રમાર્ગમાં અડચણ લાવતી હોય તો એક માણસને તેનુ મૂત્રાશય ખાલી કરવામાં તકલીફ પડે છે. મધુમેહ અને કરોડરજ્જુની ઈજા પણ કદાચ આવા પ્રકારની પેશાબને રોકવાની અસમર્થતાનુ કારણ હોય.

### [illegible]

ઘણા વરિષ્ઠ લોકોને પણ થાય છે, જેમને સામાન્ય મૂત્રાશય ઉપર નિયંત્રણ હોય. તે ફક્ત સંડાસમાં જવા માટે મુશ્કેલ સમય છે, કારણકે તેઓને સંધિવા અથવા બીજા વિકારોને લીધે જલ્દીથી હલનચલન કરવા માટે મુશ્કેલ પડે છે. કેવા પ્રકારનો ઉપચાર કરવો તે સમસ્યા ઉપર આધાર રાખે છે, તે કેટલો ગંભીર છે અને તમારી જીવનશૈલીમાં તે સારી રીતે કેવી રીતે બરોબર બેસે છે.

### [illegible]

તમારા ડૉક્ટરને કદાચ કલ્પના છે કે તમારા મૂત્રાશય ઉપર નિયંત્રણ લાવવા માટે પ્રશિક્ષણને મધ્યમાં લાવવા પ્રયત્ન કરવો. મૂત્રાશય માટે પ્રશિક્ષણ લીધા પછી તમારૂ મૂત્રાશયમાં કેવી રીતે પેશાબ ભરાય છે અને ખાલી થાય છે, તે તમે બદલી શકો છો. આ કરવા માટે ઘણા બધા રસ્તાઓ છે.

### [illegible]

(Kegel ની કસથતતથીકે પણ □ળખાય છે.) સ□નાયુ□થી કામ કથે, જેનો તમથ પેશાબ્ને થેકવા મટે ઉપયોગ કથે છો. આ સ□નાયુ□ મ્જબુતકથ્વાથી તમથ પેશાબ્ને મૂત્□થશયમં વધથે વાથ થખવા મ્દદ કથે છે. આ કસથતે કથ્વી બ્હુ સથળ છે. તે તણાવને □છો કથે છે અથ્વા છુટકાથે અપાવે છે અને પેશાબ્ને થેકવાની અસમ્થ□થતને પ□થેથ્તિ કથે છે.

□□□□□□ □□□□□□□□□□□□□

તમથ શથીથમાંથી આવત સંકેતે તથ્ફ વધથે જાગૃત્તથ્વા મ્દદ કથે છે. આ તમથ મૂત્□થશયને મૂત્□થમથ□ગના સ□નાયુ□ને નચિંત□થતિકથ્વા મ્દદ કથે છે. જીવની પ□થ્તિકિ□થયિાની મ્દદથી તે પેડુના સ□નાયુ□ની કસથ્તશીખવા મટે મ્દદ કથે છે.

□□□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□ □□□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□

ઉપથંતમાં, તમથ મૂત્□થશય ઉપથ નચિંત□થણ લાવવા મ્દદ કથે છે. સમ્યની હાનદિથ્મ□ચાન, તમથ પેશાબ કથ્વાનો નકશો તૈયાથ થખશો અને તેમુ નકિળી જવુ તેદાખલાને નથિ□દેશતિ કથ્શે. □ક વાથ તે આ શીખી જશો, પછી તે પેશાબ નીકળી જાય તેપહેલા મૂત્□થશયને ખાલી કથી નાખશો. જ□ચાથે જીવની પ□થ્તિકિ□થયિા અને પેડુના સ□નાયુ□ની કસથ્તભેગી થઈને આ પદ□ધ્તી તમ્ને કદાર પ□થેથ્ણા અને વધથે પડતે પેશાબ્ને થેકવાની અસમ્થ□થત મટે મ્દદ કથ્શે.

□□□□□□□□□ □□□ □□□□□□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□ □□□ □□□□□ □□□□□ □□□ □□□□ □□□□□□□ □□.

□ક ડ□ક્ટથ પેશાબ થેકવાની અસમ્થ□થતની સાથ્વાથ કથ્વા ઘણી દવા□ લખી આપે છે. કેટલીક દવા ન જોઇત મૂત્□થશયને નાનુ થત થેકવા મટે છે. કેટલાક સ□નાયુ□ આથમ કથે છે, જેને લીધે પેશાબ કથ્તે વખતે મૂત્□થશયમં સંપૂથ□ણપણે ભ્થેલો પેશાબ ખાલી કથ્વા મટે મ્દદ કથે છે. બીજા મૂત્□થશયના સ□નાયુ□ને કસે છે અને મૂત્□થમથ□ગમંથી □છો પેશાબ ઝુવે છે. આ દવા□ કોઇક વાથ આડ અસથ્નુ કાથણ બ્ને જેવુ કે કોથૂ મેઢુ, આંખોની સમ્સ□ચા□ અથ્વા પેશાબ્નુ ભેગુ થ્વુ. યોનીનો સ□ત□થી અંતસ□ત□થવ કદાર થ્જોનવૃિતે પછી મ્દદૂથ્પ થ્શે. ફાયદા અને લાંબ સમ્ય સુધી વાપથ્વાં મટે આ દવા□ની આડ અસથ વષિે તમથ ડ□ક્ટથ્ની સાથેવાતકથે.

□ક ડ□ક્ટથ આ ક□ષેત□થ્ના મૂત્□થમથ□ગની આસપાસ □ક ઇંજેક□શનનુ પ□થ્ત□ચાથેપણ કથીને સ□થપતિ કથે છે. આ પ□થ્ત□ચાથેપણ મેટા ભગમં ઉમ્થે કથે છે. પેશાબ્ને થેકવાની અસમ્થ□થતના તણાવને □છો કથ્વા મૂત્□થમથ□ગ બંધકથ્વો મ્દદૂથ્પ છે. □ક સમ્ય પછી ઇંજેક□શન કદાર ફથેથી આપવા પડશે કાથણકે ધીમેધીમે તમૂ શથીથ આ પદાથ□થેથી મુક□તથઈ જાય છે.

કદાર પેશાબ્ને થેકવાની અસમ્થ□થતને સુધથ્વા અથ્વા મ્ટાડવા કોઇક વાથ શસ□ત□થ્ક□થયિા કથ્વી પડે છે, જો આ સમ્સ□ચા મૂત્□થશયની સ□થતિે બ્દલાવીને થઈ હોય અથ્વા મેટી થ્યેલી પુથ્સ□થ્ગ□ થંથિને લીધે થઈ હોય. સાધથ્ણ શસ□ત□થ્ક□થયિા આ પેશાબ્ને થેકવાની અસમ્થ□થતના તણાવને લીધે હોય, જે મૂત્□થશયને ઉપથ સુધી ખેંચે છે અને પછી મેળવે છે. જ□ચાથે પેશાબ્ને થેકવાની અસમ્થ□થતનો તણાવ ગંભીથ હોય, □ક શસ□ત□થ્વૈદ□ય વશિાળ ઝોળી કદાર વાપથે છે. આ મૂત્□થશયને પકડી થખે છે અને મૂત્□થમથ□ગને સાકડો કથીને ઝૂવાનુ થેકે છે.