ਯੂਰੀਨਰੀ ਇਨਕੋਂਟੀਨੈਂਸ (ਪਿਸ਼ਾਬ ਅਸੰਜਮਤਾ)

Urinary Incontinence

ਪਿਸ਼ਾਬ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਦਿੱਕਤ

Problems controlling when your urine (“pee”) comes out

BC CANCER
Provincial Health Services Authority

ਯੂਰੀਨਰੀ ਇਨਕੋਂਟੀਨੈਂਸ ਕੀ ਹੈ?

What is urinary incontinence?

ਪਿਸ਼ਾਬ ਨਿਕਲਣ ’ਤੇ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਾਬੂ ਨਾ ਕਰ ਸਕੋ, ਉਸ ਨੂੰ ਯੂਰੀਨਰੀ ਇਨਕੋਂਟੀਨੈਂਸ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੁਣ ’ਤੇ ਪਿਸ਼ਾਬ ਨਾ ਕਰ ਸਕੋ, ਜਾਂ ਪਿਸ਼ਾਬ ਨਿਕਲਣ ’ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਰੋਕ ਨਾ ਸਕੋ।

ਯੂਰੀਨਰੀ ਇਨਕੋਂਟੀਨੈਂਸ ਦੀਆਂ ਕਈ ਵੱਖਰੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਹਨ।

ਸਟ੍ਰੈੱਸ ਇਨਕੋਂਟੀਨੈਂਸ

Stress incontinence

ਕੁਝ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੌਰਾਨ ਪਿਸ਼ਾਬ ਦਾ ਰਿਸਾਵ ਹੋਣਾ। ਅਜਿਹਾ ਕੁਝ ਚੁੱਕਣ, ਛਿੱਕਣ, ਖੰਘਣ, ਹੱਸਣ ਜਾਂ ਕਸਰਤ ਦੌਰਾਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਫੰਕਸ਼ਨਲ ਇਨਕੋਂਟੀਨੈਂਸ

Functional incontinence

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸ਼ਰੀਰ, ਮਨ, ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਸਥਿਤੀ ਕਾਰਣ ਆਪਣੇ ਪਿਸ਼ਾਬ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਨਹੀਂ ਕਰ ਪਾਉਂਦੇ।

ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਟੌਇਲੈਟ ਤਕ ਨਾ ਪਹੁੰਚ ਸਕੋ ਜੇ:

- ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਰਨ ਵਿੱਚ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਨਹੀਂ ਪਤਾ ਕਿ ਟੌਇਲੈਟ ਕਿੱਥੇ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਹਿਸਾਸ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਿਸ਼ਾਬ ਆਇਆ ਹੈ।

ਓਵਰਫਲੋ ਇਨਕੋਂਟੀਨੈਂਸ

Overflow incontinence

ਵੱਧ ਭਰੇ ਹੋਏ ਮਸਾਨੇ ਵਿੱਚੋ ਪਿਸ਼ਾਬ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਦਾ ਹੈ।

ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ:

- ਘੱਟ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਕਈ ਵਾਰ ਪਿਸ਼ਾਬ ਆਵੇ
- ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋਵੇ
- ਪਿਸ਼ਾਬ ਦੀ ਧਾਰ ਧੀਮੀ ਧਾਰ ਹੋਵੇ
- ਅਜਿਹਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਵੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਮਸਾਨਾ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖਾਲੀ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ।

ਅਰਜ ਇਨਕੋਂਟੀਨੈਂਸ

Urge incontinence

ਇਸ ਨੂੰ “ਓਵਰਐਕਟਿਵ ਬਲੈਡਰ” ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਿਸ਼ਾਬ ਬਹੁਤ ਜ਼ੋਰ ਨਾਲ ਆਇਆ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰ ਇਹ ਅਹਿਸਾਸ ਇੰਨਾ ਤੀਬਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਕਾਬੂ ਨਹੀਂ ਕਰ ਹੁੰਦਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬਲੈਡਰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਖਾਲੀ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਮਿਕਸਡ ਇਨਕੋਂਟੀਨੈਂਸ

Mixed incontinence

ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਕਿਸਮ ਦੀ ਇਨਕੋਂਟੀਨੈਂਸ ਹੈ।

ਕੈਂਸਰ-ਸੰਬੰਧਤ ਯੂਰੀਨਰੀ ਇਨਕੋਂਟੀਨੈਂਸ ਦੇ ਕੀ ਕਾਰਣ ਹਨ?

What causes cancer-related urinary incontinence?

ਕੈਂਸਰ ਅਤੇ ਕੈਂਸਰ ਟ੍ਰੀਟਮੈਂਟ ਤੁਹਾਡੇ ਪਿਸ਼ਾਬ ਨਿਕਲਣ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਨਸਾਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ’ਤੇ ਖਿੱਚ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖੰਘਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਬਲੈਡਰ ਉੱਤੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ੋਰ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਕੁਝ ਟ੍ਰੀਟਮੈਂਟਾਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਤੁਹਾਡਾ ਸ਼ਰੀਰ ਤੰਦਰੁਸਤ ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਯੂਰੀਨਰੀ ਇਨਕੋਂਟੀਨੈਂਸ ਬਿਹਤਰ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਪਰ ਕਈ ਵਾਰ ਇਹ ਪੱਕੇ ਤੌਰ ’ਤੇ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ (ਆਪਣੇ ਆਪ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ)।

February 2020
Punjabi

ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਨਾਲ ਕਦੋਂ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ?

When should I talk to my health care team?

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਕਿਸਮ ਦੀ ਯੂਰੀਨਰੀ ਇਨਕੌਂਟੀਨੈਂਸ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਜੇਕਰ ਇਸ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਨਾ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕਈ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਧਿਆਨ ਨਾ ਰਖਿਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ 'ਤੇ ਜਲਣ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ ਫੱਟ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਦਿੱਕਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਘੱਟ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਸਮੱਸਿਆ ਦਾ ਕਾਰਣ ਲੱਭਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੇਗੀ। ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਇਕ **ਡਾਇਰੀ** ਰੱਖਣ ਲਈ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਦੋਂ, ਕਿੰਨੀ ਵਾਰ ਅਤੇ ਕਿੰਨਾ ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ। ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ **ਮਸਾਨੇ** ਦੀ ਕਾਰਜਸ਼ੀਲਤਾ ਦਾ ਹੋਰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਰੀਖਣ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਟੈਸਟਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ:

- **ਉਨ੍ਹਾਂ** ਮੈਡੀਕਲ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ **ਜਿਨ੍ਹਾਂ** ਕਾਰਣ ਯੂਰੀਨਰੀ ਇਨਕੌਂਟੀਨੈਂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਨੂੰ **ਸਹਾਰਾ** ਦੇ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਵਿੱਚ ਸਰੋਤ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਜੇ ਲੋੜ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਪੈਸ਼ਲਿਸਟਾਂ **ਕੋਲ ਭੇਜ ਸਕਦੀ ਹੈ।**

ਯੂਰੀਨਰੀ ਇਨਕੌਂਟੀਨੈਂਸ ਲਈ ਕੀ ਟ੍ਰੀਟਮੈਂਟ ਹਨ?

What are the treatments for urinary incontinence?

ਤੁਹਾਡੀ ਯੂਰੀਨਰੀ ਇਨਕੌਂਟੀਨੈਂਸ ਦੇ ਕਾਰਣ ਅਤੇ ਗੰਭੀਰਤਾ ਦੇ ਅਧਾਰ 'ਤੇ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਵਾਈ, ਇੱਕ ਮੈਡੀਕਲ ਡਿਵਾਈਸ ਜਾਂ ਸਰਜਰੀ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਦਵਾਈਆਂ

Medicines

ਦਵਾਈਆਂ ਵੱਖਰੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ:

- **ਮਸਾਨੇ ਦੀ** ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।
- **ਮਸਾਨੇ** ਵਿੱਚ ਕੜਵੱਲ ਪਾਉਣ ਵਾਲੇ ਨਾੜੀ ਸੰਕੇਤਾਂ ਨੂੰ ਬਲਾਕ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ (ਜਦੋਂ ਬਲੈਡਰ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਚੇਤਾਵਨੀ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਪਿਚਕ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਕਾਰਣ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਿਸ਼ਾਬ **ਦਾ ਜ਼ੋਰ** ਮਹਿਸੂਸ **ਹੁੰਦਾ** ਹੈ)।
- **ਪਿਸ਼ਾਬ ਨੂੰ ਮਸਾਨਾ** ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕਿੰਨਾ ਪਿਸ਼ਾਬ ਰੱਖ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਇਸ **ਮਿਕਦਾਰ** ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਮੈਡੀਕਲ ਯੰਤਰ

Medical Devices

ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਦਾ ਸੋਚਣਾ ਹੈ ਕਿ **ਇਨ੍ਹਾਂ** ਨਾਲ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ **ਇਨ੍ਹਾਂ** ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨਗੇ।

ਬਾਇਓਫੀਡਬੈਕ ਵਿੱਚ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੇ ਸੁੰਗੜਨ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਲਈ **ਇੱਕ ਯੰਤਰ** ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਇਹ ਪਤਾ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਸ਼ਰੀਰ ਪਿਸ਼ਾਬ 'ਤੇ ਨਿਯੰਤਰਣ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਹੜੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਤਕੜੀਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਬਲੈਡਰ 'ਤੇ ਨਿਯੰਤਰਣ ਬਿਹਤਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸਰਜਰੀ

Surgery

ਜੇ ਲੋੜ ਹੋਈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਤੁਹਾਨੂੰ **ਇੱਕ ਸਰਜਨ ਕੋਲ ਭੇਜੇਗੀ ਤਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ** ਵਿਕਲਪਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰ **ਸਕੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।**

ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਲਈ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ?

What can I do for myself?

ਸੋਖਣ ਵਾਲੇ ਪੈਡ ਵਰਤੋ

Use absorbent pads

ਆਪਣੀ ਚਮੜੀ ਅਤੇ **ਕੱਪੜਿਆਂ** ਨੂੰ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਿਸ਼ਾਬ ਸੋਖਣ ਵਾਲੇ ਪੈਡ ਜਾਂ ਲਾਈਨਰ ਵਰਤਣੇ ਪੈ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਸਮੇਂ ਮੁਤਾਬਕ ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਨਾ

Schedule urination

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਜਾਗ ਰਹੇ ਹੋ, ਉਸ ਵੇਲੇ ਹਰ 2-3 ਘੰਟਿਆਂ ਬਾਅਦ ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਨਾ ਤੁਹਾਡੇ ਬਲੈਡਰ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਭਰਨ ਤੋਂ ਰੋਕ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਅਰਜ ਇਨਕੌਂਟੀਨੈਂਸ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਕਸਰਤ

Exercise

"ਕੀਗਲ" ਕਸਰਤਾਂ ਪੈਲਵਿਕ ਫਲੋਰ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਬਣਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਸਟ੍ਰੈੱਸ ਇਨਕੌਂਟੀਨੈਂਸ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਆਪਣੀ ਗੁਦਾ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਕੱਸੋ ਜਾਂ ਅੰਦਰ ਵੱਲ ਖਿੱਚੋ ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਗੈਸ ਨੂੰ ਨਿਕਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕ ਰਹੇ ਹੋਵੋਂ। 10 ਸਕਿੰਟਾਂ ਤੱਕ ਖਿੱਚ ਕੇ ਰੱਖੋ। ਫ਼ਿਰ 10 ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਆਰਾਮ ਕਰੋ। ਅਜਿਹਾ ਲਗਾਤਾਰ 10 ਵਾਰ ਕਰੋ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਕਸਰਤਾਂ ਨੂੰ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 3 ਵਾਰ ਕਰੋ।

ਮੈਂ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਿੱਥੋਂ ਹਾਸਲ ਕਰਾਂ?

Where can I learn more?

- ਬੀ.ਸੀ. ਕੈਂਸਰ ਲਾਈਬ੍ਰੇਰੀ ਵੱਲੋਂ ਸੁਝਾਈਆਂ ਯੂਰੀਨਰੀ

  ਇਨਕੌਂਟੀਨੇਨੇ ਸੰਬੰਧੀ ਵੈਬਸਾਈਟਾਂ:

  www.bccancer.bc.ca/our-services/services/library/recommended-websites/managing-symptoms-and-side-effects-websites/incontinence-websites

- ਬੀ.ਸੀ. ਕੈਂਸਰ ਸੱਪੋਰਟਿਵ ਕੇਅਰ ਸਰਵਿਸਿਜ਼:

  www.bccancer.bc.ca/supportivecare