

## سیال میں تبدیلی کا مشورہ

جو لوگ پیشاب کی بے ضابطگی کا تجربہ کرتے ہیں وہ اکثر یہ تبدیل کر کے اپنی علامات کو بہتر بنانے کی کوشش کرتے ہیں کہ وہ کتنا، کیا اور کب پیتے ہیں۔

### تجویز کردہ سیال کی مقدار

آپ کو روزانہ 1.5 سے 2 لیٹر (3-4 پائنٹس) سیال پینے کا ارادہ کرنا چاہئے۔

### اگر آپ کافی مقدار میں نہیں پی رہے ہیں

1.5 لیٹر سے کم پینا آپ کی مجموعی صحت کے لیے اچھا نہیں ہے اور مٹانے کی علامات کو بھی خراب کر سکتا ہے۔

پیشاب جتنا زیادہ گاڑھا ہوتا ہے، مٹانے کو اتنا ہی زیادہ پریشان کرتا ہے۔ لہذا اگر آپ زیادہ مقدار میں پیتے ہیں اور اپنا پیشاب پتلا کرتے ہیں تو آپ کو درحقیقت کم بار اور کم عجلت کے ساتھ ٹوائلٹ جانے کی ضرورت پڑ سکتی ہے۔

### اگر آپ کو تجویز کردہ مقدار پینی مشکل لگتی ہے:

- اپنے آپ کیلئے ہفتہ وار اہداف طے کریں کہ آپ کتنی مقدار میں پینے جا رہے ہیں
- آہستہ آہستہ شروع کریں، آپ کتنی مقدار میں پیتے ہیں اسے بڑھانے کے لیے وقت دیں۔
- دوائی لیتے وقت آدھے گلاس کے بجائے پورا گلاس پانی پیئیں۔
- جب آپ کو پیاس لگے تو پی لیں، اور مزید ایک اور پی لیں
- اگر آپ کو پانی پسند نہیں ہے، تو آپ پانی میں ملانے والا شربت شامل کر سکتے ہیں یا پھلوں کی چائے یا ہربل چائے پی سکتے ہیں
- آپ برف، شوگر فری جیلی، شوگر فری کسٹریڈ یا سوپ کے ذریعے سیال کی مقدار میں اضافہ کر سکتے ہیں۔ یہ سب شمار ہوتے ہیں
- گرمی کے مہینوں میں زیادہ پینے کی کوشش کریں یا اگر آپ نے اس مقام تک ورزش کی ہے جہاں آپ کو پسینہ آتا ہے

### اگر آپ بہت زیادہ مقدار میں پیتے ہیں

اگر آپ نمایاں طور پر 2 لیٹر فی دن سے زیادہ پی رہے ہیں، تو آپ کو اسے تجویز کردہ مقدار میں کم کر دینا چاہیے کیونکہ اس سے آپ کو پیشاب کرنے کے اوقات میں اضافہ ہو سکتا ہے۔ تاہم، آپ کو گرم موسم میں زیادہ پینے کی ضرورت ہوگی یا اگر آپ بہت متحرک ہیں۔

- گھر پر اپنے کپ اور گلاسوں کی پیمائش کریں۔ ہوسکتا ہے کہ آپ اپنی سوچ سے زیادہ پی رہے ہوں۔ زیادہ تر مگوں میں 300 ملی لیٹر (2/1 پائنٹ) ہوتا ہے لہذا اگر آپ روزانہ 6 کپ سے زیادہ چائے یا کافی پیتے ہیں، تو آپ صرف گرم مشروبات میں تجویز کردہ مقدار سے زیادہ پی رہے ہیں!

- ایک مگ کی بجائے چھوٹے چائے کے کپ سے پینے کی کوشش کریں۔ یہ عام طور پر ایک مگ کے مقابلے میں نصف مائع رکھتے ہیں لہذا آپ اب بھی زیادہ سے زیادہ گرم مشروبات پی سکتے ہیں لیکن آپ پینے کی مقدار کو آسانی سے کم کر سکتے ہیں۔
- سماجی تقریبات کے لیے جہاں آپ جانتے ہیں کہ شراب پینا شامل ہو گا، جب آپ باہر ہوں تو جتنا سیال آپ نے پینا تھا اس میں سے کچھ بچا لیں۔
- اگر آپ مشروبات کے درمیان پیاس محسوس کرتے ہیں اور تجویز کردہ مقدار میں پی رہے ہیں۔ ○ یقینی بنائیں کہ آپ بہت زیادہ نمک نہیں پی رہے ہیں (بالغوں کے لیے ایک دن میں 6 گرام سے زیادہ)۔ اس سے آپ کو مزید پیاس لگے گی۔ کھانے میں نمک شامل کرنے سے پرہیز کریں یا بہت نمکین غذائیں جیسے دھواں شدہ بیکن اور نمکین مونگ پھلی۔ ○ اپنے منہ کو تھوڑی مقدار میں پانی کے ساتھ کلی کر لیں لیکن نگل نہ جائیں۔
- شوگر فری منٹس یا ٹافیاں چوسیں۔ ○ مصنوعی لعاب دہن کا استعمال کریں جو فارمیسی میں خریدا جا سکتا ہے۔

### کب پینا ہے

تھوڑا تھوڑا اور اکثر پینا بہتر ہے۔ ایک دم زیادہ مقدار میں مشروبات سے آپ کا مٹانہ جلدی بھر جائے گا اور آپ کو پیشاب کی فوری ضرورت کا احساس ہوگا۔

اگر رات کو جاگ کر پیشاب کرنا آپ کے لیے پریشانی کا باعث ہے تو سونے سے پہلے 3 گھنٹے تک کچھ پینے سے گریز کرنا اچھا خیال ہے۔ اگر آپ کو ضرورت ہو یا دوا کے ساتھ پانی کے گھونٹ پینا ٹھیک ہے۔

### کب پینا ہے

مشروبات کی کچھ اقسام آپ کے مٹانے میں جلن پیدا کر سکتی ہیں، بشمول چائے، کافی، بلبلیے دار مشروبات، الکحل اور بہت تیزابیت والے پھلوں کے جوس۔ اگر آپ کے مٹانے میں جلن ہے تو یہ پیشاب کو زیادہ دیر تک اندر نہیں رکھنا چاہیے گا۔

سادہ پانی یا پانی میں ملانے والا شربت پینے کی کوشش کریں۔ جڑی بوٹیوں یا پھلوں کی چائے جن میں کیفین نہیں ہوتی وہ بھی ٹھیک ہیں۔

### کیفین کو کم کریں اور پرہیز کریں

کیفین پیشاب کی فوری ضرورت کو یا تعدد کی علامات کو بدتر بنا سکتی ہے کیونکہ یہ آپ کے شرونی اور مٹانے کے پٹھوں کو آرام دہ حالت میں کرتی ہے۔ اس سے یہ بھی کم ہو سکتا ہے کہ آپ کتنی دیر اور کتنی گہری نیند سوتے ہیں، اس لیے آپ کے جاگنے کا امکان زیادہ ہوتا ہے اور آپ کو رات کو بیت الخلا جانے کی ضرورت ہوتی ہے۔

کچھ خواتین کو معلوم ہوتا ہے کہ کیفین کے استعمال کو چھوڑنا ان کے مٹانے کی علامات کو بہتر بنا سکتا ہے۔

اپنی کیفین کی مقدار کو آہستہ آہستہ کم کرنا ضروری ہے کیونکہ آپ کو سر درد، سستی اور چڑچڑاپن جیسی علامات کا سامنا کرنا پڑ سکتا ہے۔ چند ہفتوں کے دوران آہستہ آہستہ کیفین والے مشروبات کو تبدیل کرنے کی کوشش کریں تاکہ انہیں مکمل طور پر چھوڑا جا سکے۔

## آگے کیا ہوتا ہے؟

براہ کرم کم از کم 4 ہفتوں تک ان سفارشات پر عمل کریں تاکہ یہ معلوم ہو سکے کہ آیا آپ کے مٹانے کی علامات میں بہتری آتی ہے یا نہیں۔

اگر آپ نے یہ تبدیلیاں کم از کم 4 ہفتوں سے کی ہیں اور آپ کے مٹانے کی علامات اب بھی آپ کو پریشان کر رہی ہیں، تو براہ کرم وارل یونٹ (The Warrell Unit) کے کلینک کو آرڈینیٹر کو 0161 276 6332 پر کال کریں اور مٹانے کی دوبارہ تربیت کے لیے ایوائنٹمنٹ کا مطالبہ کریں۔

## مٹانے کی ڈائری

اگر آپ نے پہلے مٹانے کی ڈائری واپس نہیں کی ہے تو آپ سے ایوائنٹمنٹ کا وقت دینے سے پہلے ایسا کرنے کو کہا جائے گا۔

اگر آپ کو پہلے ہی مٹانے کی ڈائری دی گئی ہے، تو براہ کرم اسے ہدایت کے مطابق مکمل کریں اور اسے واپس کریں:

The Warrell Unit, Women's Outpatients Department,  
St Mary's Hospital, Oxford Road, Manchester, M13 9WL

اگر آپ کو مٹانے کی ڈائری نہیں دی گئی ہے، تو براہ کرم وارل یونٹ کلینک کو آرڈینیٹر کو 0161 276 6332 پر کال کریں اور یہ آپ کو مکمل کرنے کے لیے بھیج دی جائے گی۔

اگر یہ معلومات دینے کے 12 ہفتوں بعد ہم نے آپ کی طرف سے کوئی بات نہیں سنی ہے تو ہم یہ سمجھیں گے کہ آپ کی علامات میں بہتری آتی ہے اور اب آپ کو پریشان نہیں کر رہی ہیں اور ہم آپ کو اپنی خدمت سے فارغ کر دیں گے۔