



## Saint Mary's Managed Clinical Service Division of Gynaecology

### مریض کی معلومات کا کتابچہ

#### مٹانے کی دوبارہ تربیت

بہت سے لوگوں کو اپنی زندگی میں کسی نہ کسی وقت مٹانے کے مسائل اور/یا مٹانے کے رساؤ کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ تین سب سے زیادہ عام علامات تعدد، فوری ضرورت اور شدید ضعف ضبط ہیں۔

تعدد کا مطلب ہے کہ آپ کو اکثر بیت الخلا جانا پڑتا ہے – دن میں 7 بار سے زیادہ۔ اگر آپ رات کو ایک سے زیادہ بار اٹھتے ہیں تو اسے نوکٹوریا کہتے ہیں۔

فوری ضرورت ایک اچانک اور زبردست احساس ہے جس کے لیے آپ کو فوری طور پر بیت الخلا جانے کی ضرورت ہے اور اگر آپ کو یہ احساس ہونے پر رساؤ ہونے لگے تو اسے شدید ضعف ضبط کہا جاتا ہے۔

ان علامات کو ملا کر اور اور ایکٹیو مٹانے یعنی زیادہ فعال مٹانے کی علامات کہا جاتا ہے۔

#### مٹانے کی دوبارہ تربیت کیا ہے؟

مٹانے کی دوبارہ تربیت اور ایکٹیو مٹانے کی علامات کے علاج کی پہلی لائن ہے اور اس کا مقصد آپ کو یہ سکھانا ہے کہ آپ اپنے مٹانے کو کیسے کنٹرول کریں بجائے اس کے کہ آپ کا مٹانہ آپ کو کنٹرول کرے۔ یہ بری عادتوں کو ختم کرکے اور اچھی عادات متعارف کروا کر آپ کی علامات کو کنٹرول کرنے میں مدد کرتا ہے۔

مٹانے کی دوبارہ تربیت کے پروگرام آپ کو بیت الخلا کے دورے کے درمیان وقت کو بتدریج بڑھانے میں مدد کرتے ہیں، آپ کے مٹانے میں موجود پیشاب کی مقدار کو بڑھانے میں مدد کرتے ہیں اور جب مٹانہ غیر ضروری طور پر سکڑتا ہے تو فوری ضرورت کے جذبات کو کنٹرول کرنے میں آپ کی مدد کرتے ہیں۔

یہ تربیت آپ کو یہ سمجھنے میں مدد کرتی ہے کہ آپ کی علامات کو کیا متحرک کرتا ہے اور یہ سمجھنے میں مدد کرتا ہے کہ علامات ظاہر ہونے پر ان کو کیسے کنٹرول اور ان کا انتظام کیا جائے۔ آپ سیکھیں گے کہ آپ کے مٹانے سے کون سے پیغامات سننے کی ضرورت ہے اور کن پیغامات کو آپ نظر انداز کر سکتے ہیں۔

مٹانے کی دوبارہ تربیت میں عزم اور صبر کی ضرورت ہوتی ہے کیونکہ اس میں ان عادات کو ختم کرنے میں وقت لگے گا جو کئی مہینوں یا سالوں میں تیار ہو چکی ہیں اور ان کی جگہ اچھی عادات لے سکتی ہیں۔

اگرچہ بہت سے مریضوں کو چند ہفتوں میں کچھ بہتری نظر آتی ہے، لیکن آپ کو اس مرحلے تک پہنچنے میں زیادہ وقت لگ سکتا ہے جس سے آپ پوری طرح خوش ہیں۔

مٹانے کی دوبارہ تربیت ایک طویل مدتی حل ہے جسے برقرار رکھنے کی ضرورت ہے۔ آپ جو تبدیلیاں کرتے ہیں ان میں سے بہت سی تبدیلیوں کو زندگی بھر جاری رکھنے کی ضرورت ہوگی اور اسی وجہ سے ہم انہیں طرز زندگی کی تبدیلیوں سے تعبیر کرتے ہیں۔

#### میں مٹانے کی دوبارہ تربیت کے لیے کیسے تیار کروں؟

مٹانے کی دوبارہ تربیت کے لیے کلینک میں جانے سے پہلے آپ سے کہا جائے گا کہ آپ 3 دن کی مٹانے کی ڈائری مکمل کریں، یا تو کاغذی شکل میں یا الیکٹرانک طور پر آپ کی ترجیح کے مطابق (براہ کرم "الیکٹرانک مٹانے کی ڈائری کی ہدایات" کا کتابچہ دیکھیں)۔

یہ بہت ضروری ہے کہ یہ آپ کی اپوائنٹمنٹ سے پہلے ممکن حد تک درست طریقے سے مکمل ہو جائے کیونکہ یہ ہمیں آپ کے مٹانے کے موجودہ فنکشن کے بارے میں بہت زیادہ معلومات فراہم کرتا ہے اور آپ کی علامات کو سنبھالنے کے لیے آپ کو بہترین ممکنہ مشورہ دینے میں ہماری رہنمائی کرے گا۔

اگر آپ نے مٹانے کی ڈائری مکمل نہیں کی ہے تو ہم آپ کی ابتدائی اپوائنٹمنٹ کے ساتھ آگے نہیں بڑھ سکیں گے۔ براہ کرم اپنی مکمل مٹانے کی ڈائری نیچے دیے گئے ای میل پر ای میل کریں اس بات کو یقینی بناتے ہوئے کہ آپ نے اپنا نام، تاریخ پیدائش اور NHS نمبر ای میل میں شامل کیا ہے: [Uro.Gynaecology@mft.nhs.uk](mailto:Uro.Gynaecology@mft.nhs.uk)

اگر آپ کسی بھی وجہ سے مٹانے کی ڈائری مکمل کرنے سے قاصر ہیں، تو براہ کرم نرس کو مطلع کریں تاکہ ہم اپنی مطلوبہ معلومات حاصل کرنے کا متبادل طریقہ ترتیب دے سکیں جو آپ کی انفرادی ضروریات کے مطابق ہو۔

## مٹانے کے کنٹرول میں مدد کے لیے نکات

مٹانے کی دوبارہ تربیت کے ساتھ ساتھ آپ دوسری چیزیں بھی کر سکتے ہیں جو آپ کے مٹانے کے کنٹرول کو بہتر بنانے میں مدد کر سکتی ہیں۔ اگر آپ کا وزن زیادہ ہے، آپ کو دائمی کھانسی ہے یا قبض کا شکار ہیں تو ان مسائل کو سنبھالنے میں مدد کے لیے اپنے ڈاکٹر سے مشورہ لیں کیونکہ یہ سب آپ کی علامات کو مزید خراب کر سکتے ہیں۔ کچھ دوائیں ایسی بھی ہیں جو آپ کے مٹانے کو متاثر کر سکتی ہیں لہذا اگر آپ کو لگتا ہے کہ ایسا ہو سکتا ہے تو اپنے ڈاکٹر سے رجوع کریں۔

## عمومی مشورہ

- یقینی بنائیں کہ آپ دن بھر کافی سیال پی رہے ہیں، مثالی طور پر 1.5-2 لیٹر۔ بہت سے لوگ پینے والے سیال کی مقدار کو کم کر دیتے ہیں کیونکہ وہ سمجھتے ہیں کہ اس سے رساؤ میں بہتری آنے گی لیکن درحقیقت اگر آپ کا پیشاب بہت زیادہ گاڑھا ہو تو یہ آپ کے مٹانے میں جلن پیدا کرے گا اور اسے زیادہ بار خالی کرنے کی خواہش کرے گا۔
- ایسے مشروبات سے پرہیز کریں جو آپ کے مٹانے میں جلن پیدا کر سکتے ہیں جیسے کیفین (چائے اور کافی)، بلبلے دار مشروبات، توانائی دینے والے مشروبات اور شراب۔ کچھ معاملات میں، صرف یہ اکیلے علامات کو نمایاں طور پر بہتر بنا سکتا ہے۔ آپ کی نرس آپ کی اپوائنٹمنٹ کے وقت آپ کے ساتھ اس پر مزید تفصیل سے بات کرے گی۔
- رات کو بیت الخلا کے لیے اٹھنے کی ضرورت کے خطرے کو کم کرنے کے لیے سونے کے 2 گھنٹے کے اندر کچھ پینے سے گریز کریں۔
- اپنے تمام سیال ایک ساتھ نہ پیئیں۔ دن کے دوران اپنے سیال کی مقدار کو وقفے وقفے سے پیئیں۔ اگر آپ ایک ساتھ بہت زیادہ پیتے ہیں، تو آپ اس کے تھوڑی دیر بعد ہی فوری طور پر بیت الخلا جانے کی ضرورت پڑنے کی توقع کر سکتے ہیں۔

## تعدد کو کم کریں

اگر آپ ہر 2-3 گھنٹے سے زیادہ کثرت سے بیت الخلا جا رہے ہیں، تو آپ کو بیت الخلا کے دورے کے درمیان وقت بڑھانے کی ضرورت ہے۔ بہترین نتائج حاصل کرنے کے لیے آہستہ آہستہ ایسا کرنا بہتر ہے۔

مثال کے طور پر، اگر آپ ہر گھنٹے بیت الخلا جا رہے ہیں تو اسے ہر گھنٹہ اور 15 منٹ تک بڑھا دیں اور اس فوری ضرورت کے احساس پر قابو پانے کے لیے اگلے حصے میں دی گئی تکنیکوں کا استعمال کریں جس کا آپ کو سامنا ہو سکتا ہے۔

ایک بار جب آپ اس سے راحت محسوس کریں (جس میں ایک ہفتہ لگ سکتا ہے) تو اس وقت کو مزید 15 منٹ تک بڑھا دیں۔ آپ کی نرس آپ کے مٹانے کی ڈائری کا جائزہ لینے کے بعد آپ کی اپوائنٹمنٹ کے وقت آپ کے ساتھ اس پر مزید تفصیل سے بات کرے گی۔

- اپنے شرونی فرس (پیلوک فلور) کے پٹھوں کو جتنی سختی سے آپ کر سکتے ہیں سخت کریں اور جب تک ہو سکے پکڑے رکھیں۔ یہ اس وقت تک کرتے رہیں جب تک کہ فوری ضرورت کا احساس ختم نہ ہو جائے یا قابو میں نہ آجائے۔ شرونی فرس کے پٹھوں کے سکڑاؤ سے پیشاب کی نالی (مٹانے سے نکلنے والی ٹیوب) کو بھنچنے اور رساؤ کو روکنے میں مدد ملتی ہے۔
  - اپنے شرونی فرس کے پٹھوں کو جلدی اور جتنی سخت ہو سکے سخت کریں، پھر ڈھیلا چھوڑ دیں۔ اسے لگاتار کئی بار دہرائیں۔ کچھ لوگوں کو لگتا ہے کہ ایک قطار میں کئی سنکچن ایک طویل عرصے تک سنکچن کو برقرار رکھنے کی کوشش کرنے سے بہتر کام کرتے ہیں۔
  - پیرینیم یعنی مقعد اور حصیوں کے درمیان کے حصے (کروچ ایریا) پر مضبوط دباؤ ڈالیں۔ آپ اپنی ٹانگوں کو ایک دوسرے کے اوپر رکھ کر یا کسی مضبوط سطح پر بیٹھ کر ایسا کر سکتے ہیں۔ یہ اعصاب کے ذریعے مٹانے کو یہ پیغام بھی بھیجتا ہے کہ مٹانے سے نکلنے والا راستہ بند ہے اس لیے اسے خالی ہونے کی کوشش کرنے سے پہلے انتظار کرنا چاہیے۔
  - جتنا ہو سکے اپنے دماغ کی توجہ پھیریں۔ مثال کے طور پر، کچھ لوگ 100 سے بیچھے کی طرف گننا شروع کر دیتے ہیں، لیکن کسی بھی قسم کا ذہن کو ادھر ادھر لگانا یا راحت اچھی ہے۔
  - اگر اس سے فوری ضرورت کا احساس کم ہوتا ہے تو اپنی پوزیشن تبدیل کریں۔ کچھ لوگوں کو لگتا ہے کہ تھوڑا آگے جھکنا مدد کرتا ہے۔
  - جب آپ کو مٹانے کا فوری سکڑاؤ ہو اور فوری ضرورت پر قابو پالیں تو جامد رہیں۔ اگر آپ بیت الخلا جانے میں جلدی کرتے ہیں تو آپ کو پیشاب کو اندر رکھنے اور قابو میں رہنے کے لیے جدوجہد کرنا پڑے گی۔
  - کوشش کریں کہ جگہ پر اوپر اور نیچے نہ ہلیں۔ حرکت مٹانے کو جھٹکا دیتی ہے اور مسئلہ کو مزید خراب کر سکتی ہے۔
- طرز زندگی کی ان تمام تبدیلیوں اور تکنیکوں پر آپ کی اپوائنٹمنٹ کے وقت مزید تفصیل سے بات کی جائے گی اور مٹانے کی دوبارہ تربیت آپ کے لیے ذاتی نوعیت کی ہو گی۔
- یاد رکھیں، ایک بار جب آپ اپنے مٹانے کی کامیابی کے ساتھ دوبارہ تربیت کر لیتے ہیں تو آپ کو اسے ساری زندگی برقرار رکھنا ہو گا ورنہ آپ کی علامات واپس آ سکتی ہیں۔
- اگر آپ کو مزید معلومات یا اصطلاحات کی وضاحت کی ضرورت ہے، تو براہ کرم ڈاکٹروں یا نرسوں میں سے کسی سے بات کرنے میں ہچکچاہٹ محسوس نہ کریں، جو آپ کے ساتھ آپ کے خدشات پر بات کرنے میں خوش ہوں گے۔

## رابطہ کی تفصیلات

اگر آپ کو کوئی پریشانی/مشکلات درپیش ہیں تو براہ کرم کال کریں:

وارل یونٹ (Warrell Unit): 

□ 08:30-16:00- (آپشن 3 "Urogynaecology" کا انتخاب کریں)

(0161) 701 4455 / <https://www.mft.nhs.uk>

<https://mft.nhs.uk/saint-marys/services/gynaecology/urogynaecology/>