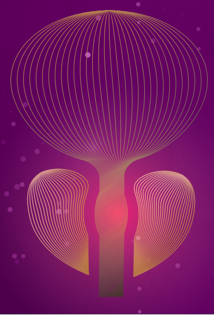
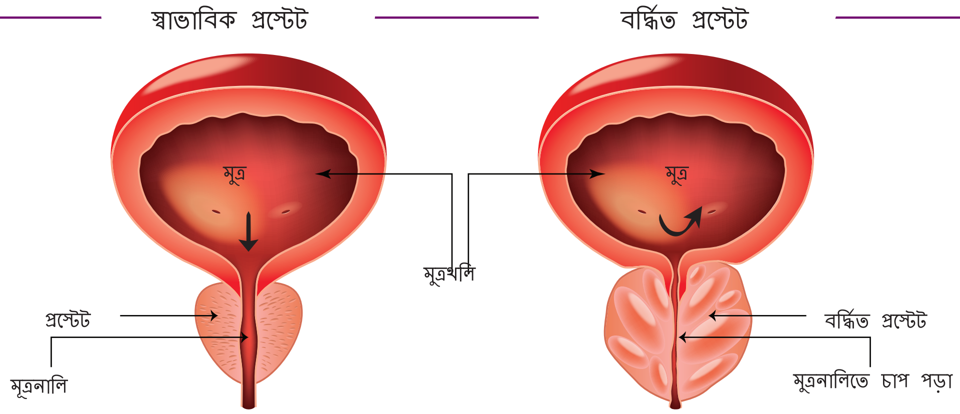


BPH

Benign Prostatic Hyperplasia

প্রস্টেট গ্ল্যাণ্ড বেড়ে যে বিনাইন প্রস্টেট হাইপারপ্লাসিয়া হয় তা ক্যানসারাস নয় (প্রস্টেট গ্ল্যাণ্ড – পুরুষ প্রজনন তন্ত্রের একটি গ্রন্থি যাকে দেখতে আখরোটের মত)।[1,2]



প্রস্টেট বেড়ে গেলে মুত্রনালিতে চাপ পড়ে এবং মুত্রথলির প্রাচীর মোটা হয়ে যায়। শেষমেশ, মুত্রথলি দুর্বল হয়ে পড়ে এবং মুত্রকে বের করার ক্ষমতা হারায়।[1,2]

লক্ষণ ও উপসর্গ[1,2]

- মুত্রত্যাগের পরেও মনে হয় যেন মুত্রথলি ভর্তি আছে
- মুত্রত্যাগের সময় বারবার থেমে যায় এবং আবার শুরু করার দরকার হয়
- আস্তে আস্তে মুত্রের ধারা বেরোয়।
- বারবার, প্রায় প্রতি ১-২ ঘন্টা অন্তর মুত্রত্যাগের প্রয়োজন পড়ে।
- রাতের বেলায় বারবার মুত্রত্যাগ (নকচুরিয়া)
- মুতের সাথে রক্তপাত অথবা মুত্রের অস্বাভাবিক বর্ন বা গন্ধ
- বীর্যপাতের পর বা মুত্রত্যাগের সময় যন্ত্রণা হওয়া

Silotime™-D
Silodosin 8 mg + Dutasteride 0.5 mg Tablets

Silotime™-M 25 50
Silodosin 8 mg + Mirabegron ER 25/50 mg Tablet

Silotime™
Silodosin 8 mg / 4 mg Tablets

BPH | Benign Prostatic Hyperplasia

চিকিৎসা[1,2]

ভালোভাবে পর্যবেক্ষন করা
রোগীকে ভালো ভাবে নিরীক্ষণ করতে হবে যাতে কোন নতুন উপসর্গ দেখা যায়।

জীবনযাত্রার পরিবর্তন
পুষ্টিকর খাবার এবং ব্যায়ামের পরামর্শ দেওয়া হয়।

ওষুধের ব্যবহার
প্রস্টেটের বেড়ে যাওয়া বা ছোট হয়ে যাওয়া অথবা উপসর্গগুলি বন্ধ করতে।

তীব্রতা কম হলে
লেজার থেরাপি উপসর্গ থেকে মুক্তি দিতে পারে

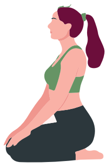
সার্জারি
বিপিএইচ-এর তীব্রতা বেশী হলে, অথবা অন্য কোন পদ্ধতি কাজ না করলে, সার্জারি করার পরামর্শ দেওয়া হয়।

জীবনযাত্রার পরিবর্তন[2,3]

- পুষ্টিকর খাবার খাওয়া – ফল এবং সব্জি – রেড মিট, দুগ্ধজাত দ্রব্য এবং সোডিয়াম যুক্ত খাবার এড়িয়ে চলা।
- তরল পান কম করা কোথাও বেরোনো/ঘুমনোর আগে তরল কম পান করুন
- অ্যালকোহল এবং ক্যাফাইন যুক্ত পানিয় কম খেতে হবে
- পেলভিক ফ্লোর পেশীর শক্তি বাড়াতে ব্যায়াম করতে হবে যেমন কেগেল ব্যায়াম
- নিয়ম মেনে বাথরুমে যান নির্দিষ্ট সময় অন্তর মূত্রত্যাগ করুন – যেমন দিনের বেলায় ৪ থেকে ৬ ঘন্টা অন্তর

যোগার সাহায্যে উপসর্গ কমাতে পারেন[4]

1

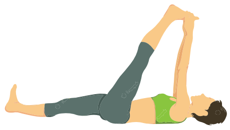


বীরাসন
(হিরো পোজ)

2

জানুশির্ষাসন
(হেড টু নি পোজ)

3



সুপ্ত পদঅঙ্গুষ্ঠাসন
(রিক্লাইনিং বিগ টো পোজ)

4

বদ্ধ কোনাসন
(কবলার পোজ)

আরও তথ্যের জন্য ডাক্তারের সাথে কথা বলুন।

Bengali

Reference: 1. Fact Sheet, BPH Prostate Enlargement, Available at: https://www.healthymale.org.au/files/resources/bph_prostate_enlargement_fact_sheet_healthy_male_2019.pdf, last accessed on 15th June 2022. **2.** Benign Prostatic Hyperplasia (BPH) Patient Guide, Available at: https://www.acsh.com.au/static/uploads/files/fou-19-4533-bph-patient-guide-web.pdf, last accessed on 15th June 2022. **3.** What are the treatment options for BPH?, Available at: https://www.medicalnewstoday.com/articles/322436#lifestyle-changes, last accessed on 15th June 2022. **4.** 5 Yoga Stretches to Relieve Symptoms of Prostate Enlargement https://www.healthline.com/health/mens-health/yoga-for-prostate-enlargement#reclining-big-toe-pose, last accessed on 15th June 2022.

Aleda A Division of Intas

INTAS PHARMACEUTICALS LIMITED
Corporate House, Near Sola Bridge, S.G. Highway, Thaltej, Ahmedabad – 380054, Gujarat, INDIA.
Website : www.intaspharma.com

INTAS

For the Use of a Registered Medical Practitioner, Hospital, or a Laboratory only.

Disclaimer: The matter published herein has been developed by clinicians and medical writers. It has also been validated by experts. Although great care has been taken in compiling and checking the information, the authors, shall not be responsible or in anyway, liable for any errors, omissions or inaccuracies in this publication whether arising from negligence or otherwise however, or for any consequences arising there from. The inclusion or exclusion of any product does not mean that the publisher advocates or rejects its use either generally or in any particular field or fields.