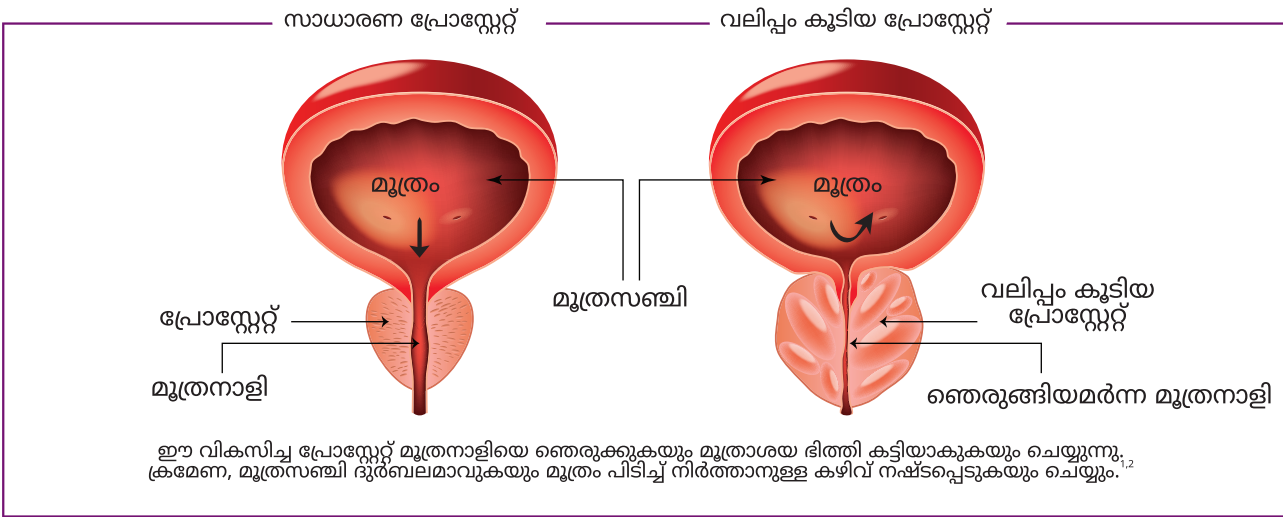


BPH Benign Prostatic Hyperplasia



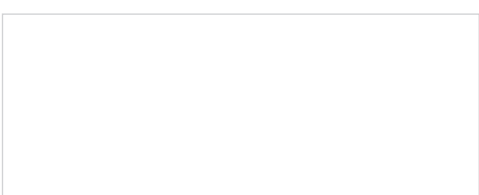
പ്രോസ്റ്റേറ്റ് ഗ്രന്ഥിയുടെ (പ്രോസ്റ്റേറ്റ് ഗ്രന്ഥി - പുരുഷ പ്രത്യുത്പാദന വ്യവസ്ഥയുടെ വാൽനട്ട് ആകൃതിയിലുള്ള ഗ്രന്ഥി) ക്യാൻസറല്ലാത്ത രീതിയിലുള്ള വലിപ്പം വെയ്ക്കുകയോ വളർച്ചയോ ആണ് ബെനിൻ പ്രോസ്റ്റേറ്റ് ഹൈപ്പർപ്ലാസിയ.^{1,2}



സൂചനകളും രോഗലക്ഷണങ്ങളും^{1,2}

- മൂത്രമൊഴിച്ചാലും മൂത്രസഞ്ചി നിറഞ്ഞതായി അനുഭവപ്പെടുന്നു
- മൂത്രമൊഴിക്കുമ്പോൾ പലതവണ നിർത്തുകയും ആരംഭിക്കുകയും വേണം
- ദുർബലമായ രീതിയിലുള്ള മൂത്രമൊഴിപ്പ്
- ഓരോ 1-2 മണിക്കൂറിലും പലപ്പോഴും മൂത്രമൊഴിക്കേണ്ടി വരുന്നു
- രാത്രിയിൽ ഇടയ്ക്കിടയ്ക്ക് മൂത്രമൊഴിക്കേണ്ടി വരുന്നു (നൊക്കട്യൂറിയ)
- രക്തം കലർന്നതോ അല്ലെങ്കിൽ അസാധാരണമായ നിറത്തിലോ ദുർഗന്ധം ഉള്ളതോ ആയ മൂത്രം
- ഉദ്ധാരണത്തിന് ശേഷമോ അല്ലെങ്കിൽ മൂത്രമൊഴിക്കുമ്പോഴോ ഉള്ള വേദന


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

ചികിത്സ^{1,2}



സൂക്ഷ്മമായ നിരീക്ഷണം ഏതെങ്കിലും പുതിയ ലക്ഷണങ്ങൾക്കായി രോഗികളെ പതിവായി നിരീക്ഷിക്കുന്നു.



ജീവിതശൈലി പരിഷ്കരണം ഭക്ഷണനിയന്ത്രണവും വ്യായാമവും പതിവായി നിർദ്ദേശിക്കുന്നു



മരുന്നുകൾ വളർച്ച തടയാനോ പ്രോസ്റ്റേറ്റ് ചുരുങ്ങാനോ ലക്ഷണങ്ങൾ കുറയ്ക്കാനോ



കുറഞ്ഞ ആക്രമണാത്മക ലേസർ തെറാപ്പിയിലൂടെ രോഗലക്ഷണങ്ങളിൽ നിന്ന് ആശ്വാസം ലഭിക്കും



ശസ്ത്രക്രിയ കഠിനമായ ബിപിഎച്ച് കേസുകളിൽ, അല്ലെങ്കിൽ മറ്റ് ഓപ്ഷനുകൾ പരാജയപ്പെടുമ്പോൾ, കൂടുതൽ ആക്രമണാത്മക ശസ്ത്രക്രിയ ശുപാർശ ചെയ്യുന്നു

ജീവിതശൈലി പരിഷ്കാരങ്ങൾ^{2,3}



ആരോഗ്യകരമായ ഭക്ഷണം കഴിക്കുക - പഴങ്ങളും പച്ചക്കറികളും - റൈസ് മീറ്റ്, പാലുൽപ്പന്നങ്ങൾ, സോഡിയം എന്നിവ ഒഴിവാക്കുക.



വെള്ളം കുടിയ്ക്കുന്നത് കുറയ്ക്കുക പുറത്ത് പോകുന്നതിന് മുമ്പ് വെള്ളം കുറച്ച് കുടിയ്ക്കുക



മദ്യത്തിന്റെയും കഫീൻ അടങ്ങിയ പാനീയങ്ങളുടെയും ഉപയോഗം പരിമിതപ്പെടുത്തുക



പെൽവിക് ഫ്ലോർ പേശികളെ ശക്തിപ്പെടുത്തുന്നതിനുള്ള വ്യായാമങ്ങൾ ചെയ്യുന്നു ഉദാ: കെഗൽ വ്യായാമം



ബാത്ത്റൂം സന്ദർശനം ഷെഡ്യൂൾ ചെയ്യുക പതിവ് സമയങ്ങളിൽ മുത്രമൊഴിക്കാൻ ശ്രമിക്കുക - പുകൽ സമയത്ത് ഓരോ 4 മുതൽ 6 മണിക്കൂർ വരെ

1 **2** **3** **4**

രോഗലക്ഷണങ്ങൾ കുറയ്ക്കാൻ സഹായിക്കുന്ന യോഗ⁴



വിരാസന പോസ് (ഹീറോ പോസ്)



ജാനുശീർഷാസന (തല മുതൽ മുട്ട് വരെ പോസ്)



സുപ്ത പദംഗുസ്ഥാസന (ചരിഞ്ഞിരിക്കുന്ന പെരുവിരലിന്റെ പോസ്)



ബദ്ധ കൊണാസന (കോണ്ഡർ പോസ്)

കൂടുതൽ വിവരങ്ങൾക്ക് ദയവായി നിങ്ങളുടെ ഡോക്ടറോട് സംസാരിക്കുക.

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/rou-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.



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.