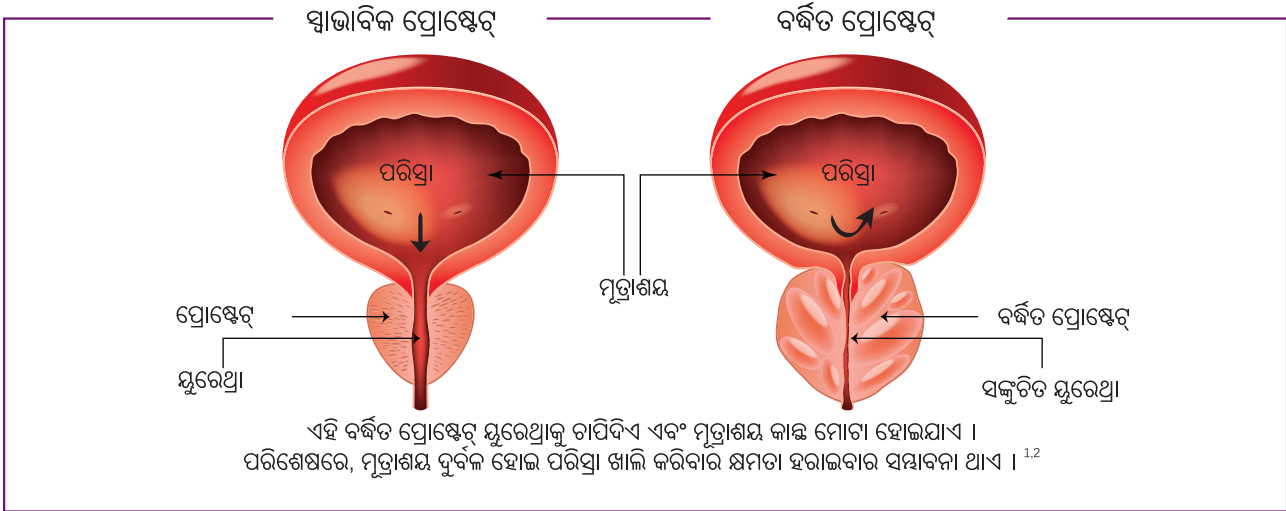




BPH Benign Prostatic Hyperplasia



ବେନିନ୍ ପ୍ରୋଷ୍ଟେଟ୍ ହାଇପରପ୍ଲାସିଆ ହେଉଛି ପ୍ରୋଷ୍ଟେଟ୍ ଗ୍ରନ୍ଥିର ଏକ ଅଣ-କର୍କଟ ପରିବର୍ଦ୍ଧନ (ପ୍ରୋଷ୍ଟେଟ୍ ଗ୍ରନ୍ଥି-ପୁରୁଷ ପ୍ରଜନନ ପ୍ରଣାଳୀର ଖାଲନର୍ ଆକୃତିର ଗ୍ରନ୍ଥି)^{1,2}



ସଂକେତ ଏବଂ ଲକ୍ଷଣ^{1,2}

ପରିସ୍ରା କରିବା ପରେ ମଧ୍ୟ ମୂତ୍ରାଶୟ ଭରି ଥିବା ଭଳି ଅନୁଭବ ହୁଏ

ପରିସ୍ରା କରିବା ସମୟରେ ଅନେକ ଥର ଚିକେ ରହିଯାଇ ପୁଣି ପରିସ୍ରା କରିବା ଦରକାର ହୁଏ

ଦୁର୍ବଳ ମୂତ୍ର ପ୍ରବାହ

ପ୍ରତି 1-2 ଘଣ୍ଟାରେ ପରିସ୍ରା କରିବାକୁ ପଡ଼େ

ରାତିରେ ବାରମ୍ବାର ପରିସ୍ରା କରିବା ପାଇଁ ଉଠିବାକୁ ପଡ଼େ (ନୋକ୍ଟୁରିଆ)

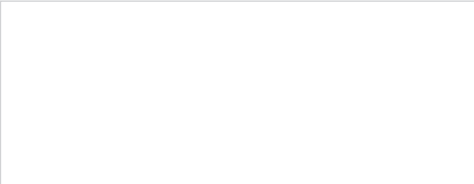
ପରିସ୍ରାରେ ରକ୍ତ ପଡ଼େ କିମ୍ବା ଅସ୍ୱାଭାବିକ ରଙ୍ଗ କିମ୍ବା ଗନ୍ଧ ହୁଏ

ବାର୍ଯ୍ୟକ୍ଷମତା ପରେ କିମ୍ବା ପରିସ୍ରା ସମୟରେ ଯନ୍ତ୍ରଣା

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


ଚିକିତ୍ସା^{1,2}




ସତର୍କତାର ସହ ଯାଂଚ କରିବା ଯେକୌଣସି ନୂତନ ଲକ୍ଷଣ ପାଇଁ ରୋଗୀମାନଙ୍କୁ ନିରୀକ୍ଷଣ କରାଯାଏ ।




ଜୀବନଶୈଳୀରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ବିଶେଷ ଖାଦ୍ୟପେୟ ଏବଂ ବ୍ୟାୟାମ ପାଇଁ ପ୍ରାୟତଃ ପରାମର୍ଶ ଦିଆଯାଏ



ଔଷଧ ବୁଦ୍ଧିକୁ ବନ୍ଦ କରିବା କିମ୍ବା ପ୍ରୋଷ୍ଟେଟକୁ ସଙ୍କୋଚନ କରିବା କିମ୍ବା ଲକ୍ଷଣକୁ ହ୍ରାସ କରିବା ପାଇଁ



ଛୋଟ ଅସ୍ତ୍ରୋପଚାର ଲୋକର ଥେରାପି ଦ୍ୱାରା ଲକ୍ଷଣରୁ ମୁକ୍ତି ମିଳିପାରେ



ଅସ୍ତ୍ରୋପଚାର ବିଏଚପି ଗୁରୁତର ହୋଇଥିଲେ କିମ୍ବା ଅନ୍ୟ ବିକଳଗୁଡ଼ିକ ବିଫଳ ହୋଇଥିଲେ, ବୃତ୍ତ ଅସ୍ତ୍ରୋପଚାର ପାଇଁ ପରାମର୍ଶ ଦିଆଯାଏ

ଜୀବନଶୈଳୀରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ^{2,3}



ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର ଖାଦ୍ୟ ଖାଆନ୍ତୁ - ଫଳ ଏବଂ ପରିପରିବା - ରେଡମିଟ୍, ଦୁଗନ୍ଧିତ ଦ୍ରବ୍ୟ, ଏବଂ ସୋଡିୟମ୍ ଖାଆନ୍ତୁ ନାହିଁ ।



କମ୍ ତରଳ ପଦାର୍ଥ ପିଅନ୍ତୁ ବାହାରକୁ ଯିବା / ଶୋଇବା ପୂର୍ବରୁ କମ୍ ପାଣି ପିଅନ୍ତୁ



ମଦ୍ୟପାନ ଏବଂ କ୍ୟାଫେନ୍ ହ୍ରାସ ପାନୀୟର ବ୍ୟବହାରକୁ ସୀମିତ ରଖନ୍ତୁ



ପେଲଭିକ୍ ଫ୍ଲୋର୍ ମାଂସପେଶୀକୁ ମଜବୁତ କରିବା ପାଇଁ ବ୍ୟାୟାମ କରନ୍ତୁ ଯଥା: କେଗେଲ୍ ବ୍ୟାୟାମ



ବାଅରୁମ୍ ଯିବାର ସମୟ ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ କରନ୍ତୁ ନିୟମିତ ସମୟରେ ପରିସ୍ରା କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ - ଯେପରିକି ଦିନରେ ପ୍ରତି 4 ରୁ 6 ଘଣ୍ଟା ମଧ୍ୟରେ ଥରେ


1

2


3

4


ଲକ୍ଷଣ ହ୍ରାସ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରୁଥିବା ଯୋଗାସନ⁴




ବୀରାସନ
(ହିରୋ ପୋଜ୍)



ଜାନୁଶିର୍ଷାସନ
(ହେଡ୍ ଟୁ ନି ପୋଜ୍)



ସୁସ୍ତ ପାଦକୁଣ୍ଡାସନ
(ରିକ୍ଲାଇନିଂ ବିଗ୍ ଟୋ ପୋଜ୍)



ବଜ୍ର କୋଣାସନ
(କୋବଲର୍ ପୋଜ୍)

ଅଧିକ ସୂଚନା ପାଇଁ ଦୟାକରି ଆପଣଙ୍କ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ସହ କଥା ହୁଅନ୍ତୁ ।

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-19-6533-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.



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



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.