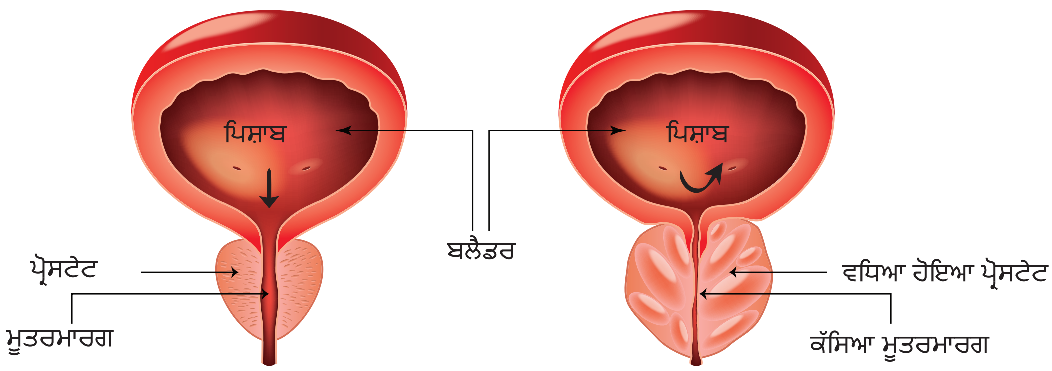
BPH

Benign Prostatic Hyperplasia

ਬੇਨਿਨ ਪ੍ਰੋਸਟੇਟ ਹਾਈਪਰਪਲਸੀਆ ਇੱਕ ਗੈਰ-ਕੈਂਸਰ ਵਾਲਾ ਵਾਧਾ ਹੈ ਜਾਂ ਪ੍ਰੋਸਟੇਟ ਗ੍ਰੰਥੀ ਦਾ ਵਾਧਾ (ਪ੍ਰੋਸਟੇਟ ਗਲੈਂਡ - ਮਰਦ ਪ੍ਰਜਨਨ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੀ ਅਖਰੋਟ ਦੇ ਆਕਾਰ ਦੀ ਗ੍ਰੰਥੀ)।[1,2]



ਇਹ ਵਧਿਆ ਹੋਇਆ ਪ੍ਰੋਸਟੇਟ ਯੂਰੇਥਰਾ ਨੂੰ ਨਿਚੋੜਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮਸਾਨੇ ਦੀ ਕੰਧ ਮੋਟੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
ਆਖਰਕਾਰ, ਬਲੈਡਰ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਪਿਸ਼ਾਬ ਨੂੰ ਖਾਲੀ ਕਰਨ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਗੁਆ ਸਕਦਾ ਹੈ।[1,2]

ਸੰਕੇਤ ਅਤੇ ਲੱਛਣ[1,2]

- ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਬਲੈਡਰ ਭਰਿਆ ਹੋਇਆ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ
- ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਕਈ ਵਾਰ ਇਸਦੇ ਰੁਕਣ ਅਤੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ
- ਇੱਕ ਕਮਜ਼ੋਰ ਪਿਸ਼ਾਬ ਦਾ ਪ੍ਰਵਾਹ
- ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ, ਲਗਭਗ ਹਰ 1-2 ਘੰਟਿਆਂ ਬਾਅਦ
- ਰਾਤ ਨੂੰ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਪਿਸ਼ਾਬ ਆਉਣਾ (ਨੋਕਟੂਰੀਆ)
- ਪਿਸ਼ਾਬ ਵਿੱਚ ਖੂਨ ਜਾਂ ਇੱਕ ਅਸਧਾਰਨ ਰੰਗ ਜਾਂ ਗੰਧ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ
- ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜਾਂ ਪਿਸ਼ਾਬ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਦਰਦ

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

ਇਲਾਜ[1,2]

ਚੌਕਸ ਨਿਗਰਾਨੀ
ਕਿਸੇ ਵੀ ਨਵੇਂ ਲੱਛਣ ਲਈ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਨਿਯਮਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ
ਖੁਰਾਕ ਅਤੇ ਕਸਰਤ ਦੀ ਅਕਸਰ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ

ਦਵਾਈਆਂ
ਵਿਕਾਸ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਜਾਂ ਪ੍ਰੋਸਟੇਟ ਨੂੰ ਸੁੰਗੜਨ ਜਾਂ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ।

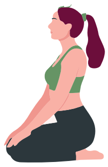
ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਹਮਲਾਵਰ
ਲੇਜ਼ਰ ਥੈਰੇਪੀ ਲੱਛਣਾਂ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ

ਸਰਜਰੀ
ਬੀ.ਪੀ.ਐਚ ਦੇ ਗੰਭੀਰ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਜਾਂ ਜਦੋਂ ਹੋਰ ਵਿਕਲਪ ਅਸਫਲ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਸਰਜਰੀ ਦੀ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ

ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ[2,3]

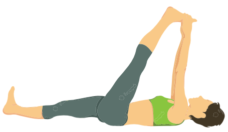
- ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖੁਰਾਕ ਖਾਓ - ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ - ਲਾਲ ਮੀਟ, ਡੇਅਰੀ ਉਤਪਾਦ ਅਤੇ ਸੋਡੀਅਮ ਦੇ ਸੇਵਨ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ।
- ਤਰਲ ਦੇ ਸੇਵਨ ਨੂੰ ਘਟਾਓ ਬਾਹਰ ਜਾਣ/ ਸੌਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤਰਲ ਘੱਟ ਪੀਓ
- ਅਲਕੋਹਲ ਅਤੇ ਕੈਫੀਨੇਟਿਡ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਖਪਤ ਸੀਮਤ ਕਰੋ
- ਪੇਲਵਿਕ ਫਲੋਰ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨ ਲਈ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨਾ: ਕੇਗਲ ਕਸਰਤ
- ਪਿਸ਼ਾਬ ਜਾਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ ਨਿਯਮਤ ਸਮਿਆਂ 'ਤੇ ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ - ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਹਰ 4 ਤੋਂ 6 ਘੰਟੇ ਬਾਅਦ

ਯੋਗਾ ਜੋ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ[4]

1

ਵਿਰਾਸਨ ਪੋਜ਼
(ਹੀਰੋ ਪੋਜ਼)

2

ਜਾਨੁਸੀਰਸਾਸਨ
(ਸਿਰ ਤੋਂ ਗੋਡਿਆਂ ਦੀ ਸਥਿਤੀ)

3

ਸੁਪਤਾ ਪਦੰਗੁਸਥਾਸਨ
(ਵੱਡੇ ਪੈਰ ਦੇ ਅੰਗੂਠੇ ਵੱਲ ਝੁਕਣਾ)

4

ਬੱਧਾ ਕੋਨਾਸਨ
(ਮੋਚੀ ਪੋਜ਼)

ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

Punjabi

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.