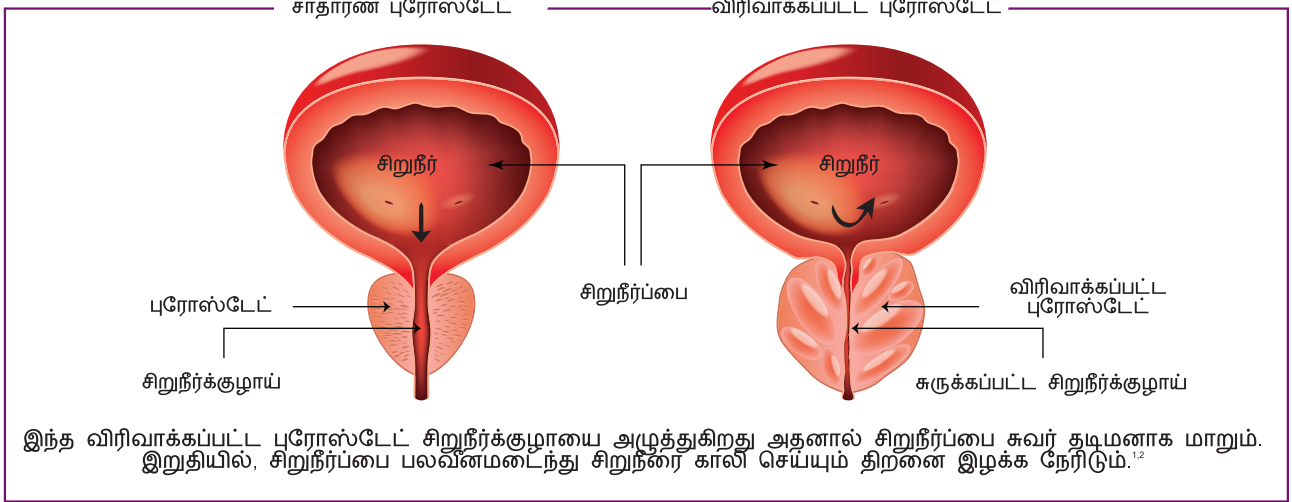


BPH Benign Prostatic Hyperplasia



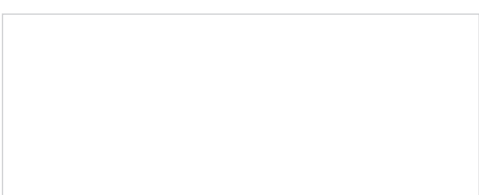
தீங்கற்ற புரோஸ்டேட் ஹைப்பர் பிளாசியா என்பது புராஸ்டேட் சுரப்பியின் பற்றுகையால் அல்லாத விரிவாக்கம் அல்லது வளர்ச்சியாகும் (புரோஸ்டேட் சுரப்பி - ஆண் இனப்பெருக்க அமைப்பின் வால்நட் வடிவ சுரப்பி).^{1,2}



அறிகுறிகள் மற்றும் அடையாளங்கள்^{1,2}

- சிறுநீர் கழித்த பிறகும் சிறுநீர்ப்பை நிரம்பி உணர்வு
- சிறுநீர் கழிக்கும் போது பல முறை நிறுத்தித் தொடர வேண்டி இருக்கும்
- ஒரு பலவீனமான சிறுநீர் ஓட்டம்
- ஒவ்வொரு 1-2 மணி நேரத்திற்கு ஒரு முறை என்று அடிக்கடி சிறுநீர் கழிக்க வேண்டி இருக்கும்
- இரவில் அடிக்கடி சிறுநீர் கழித்தல் (நாக்டிரியா)
- இரத்தத்துடன் கூடிய சிறுநீர் அல்லது அசாதாரண நிறம் அல்லது மணம் கொண்டிருக்கும்
- விந்து வெளியேறிய பிறகு அல்லது சிறுநீர் கழிக்கும் போது வலி இருக்கும்

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

சிகிச்சை^{1,2}



உன்னிப்பாகக் கண்காணித்தல் ஏதேனும் புதிய அறிகுறிகள் தென்படுகிறதா என்று நோயாளிகள் தொடர்ந்து கண்காணிக்கப்படுகிறார்கள்.



வாழ்க்கை முறை மாற்றங்கள் உணவு மற்றும் உடற்பயிற்சி அடிக்கடி பரிந்துரைக்கப்படுகிறது



மருந்துகள் வளர்ச்சியை நிறுத்த அல்லது புரோஸ்டேட் சுருங்குவதை அல்லது அறிகுறிகளைக் குறைப்பதற்காக.



குறைந்தபட்ச ஆக்கிரமிப்பு லேசர் சிகிச்சை அறிகுறிகளில் இருந்து நிவாரணம் அளிக்கும்



அறுவை சிகிச்சை பி.பி.எச். -இன் கடுமையான நிகழ்வுகளில் அல்லது பிற முறைகள் தோல்வியுற்றால், அதிக ஊடுருவும் அறுவை சிகிச்சை பரிந்துரைக்கப்படுகிறது

வாழ்க்கை முறை மாற்றங்கள்^{2,3}



ஆரோக்கியமான உணவை உண்ணுங்கள் - பழங்கள் மற்றும் காய்கறிகள் - சிவப்பு இறைச்சி, பால் பொருட்கள் மற்றும் சோடியம் உட்கொள்ளலைத் தவிர்க்கவும்.



திரவ உட்கொள்ளலைக் குறைக்கவும் வெளியே செல்வதற்கு தூங்குவதற்கு முன் குறைந்த அளவு திரவத்தை உட்கொள்ளுங்கள்



மது மற்றும் காபி போன்ற பாணங்களின் நுகர்வு குறைக்கவும்



இடுப்பெலும்புத் தசைகளை வலுப்படுத்த பயிற்சிகள் செய்தல் - உதாரணம்: கீகெல் உடற்பயிற்சி



குளியலறைக்கு செல்வதை திட்டமிடுங்கள் வழக்கமான நேரங்களில் சிறுநீர் கழிக்க முயற்சி செய்யுங்கள் - பகலில் ஒவ்வொரு 4 முதல் 6 மணி நேரத்திற்கு ஒரு முறை

1



வீராசன போஸ் (ஹ்ரோ போஸ்)

2



ஜானு சிரசாசனம் (தலை முதல் முழங்கால் வரை)

3



சுப்த பாதாங்குஸ்தாசனம் (சாய்ந்த பெருவிரல் போஸ்)

4



பத்தா கோனாசனா (கோப்லர் போஸ்)

யோகா அறிகுறிகளைக் குறைக்க உதவுகிறது⁴

மேலும் தகவலுக்கு உங்கள் மருத்துவரிடம் பேசவும்.

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.acscs.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.



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.