पुरुषको स्वास्थ्य

बिनाइन् प्रोस्टेटीक हाइपरप्लासा (Benign prostatic hyperplasia- BPH)

प्रोस्टेट एक पुरुष यौन ग्रंथि हो जसले बाक्लो तरल पदार्थको रुपमा मानवीय वीर्यको उत्पादन गर्दछ। बिनाइन् प्रोस्टेटीक हाईपरप्लासीया भनेको क्यानसरको कोशाणु बिना पनि पुरुषको यौन ग्रंथि बढ्नु हो।

कारणहरु

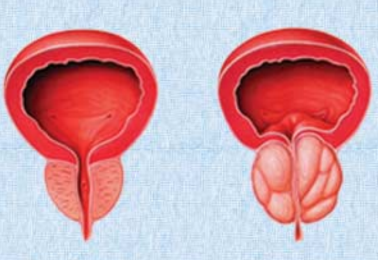
- उमेर बढ्दै जादाँ हुने सामान्य शारीरिक प्रक्रिया।
- धरैजसो बूढो मानिसहरुमा पाईने आम अवस्था।
- ६० बर्ष माथी उमेर भएका पुरुषहरुमा आधा भन्दा धैरैलाई प्रभाव पारेको छ, र ८० बर्ष माथिका पुरुषहरुमा ९० प्रतिशतलाई भएको छ।

पुरुष यौन ग्रंथि बढ्न त्यति धातक नभए पनि , निरन्तर रुपमा बढ्दै जाँदा यसले मूत्रमार्गमा अबरोध पारी पिसाब खुलस्त रुपमा जानामा बाधा पार्न सक्छ।

आम लक्षण :

बिनाइन् प्रोस्टेटीक हाइपरप्लासा रोग भएका आधा भन्दा कममा यसको लक्षण हुदैन।
लक्षण भएकाहरुमा प्राय जसा निम्नलिखित लक्षण देखिन्छ।

- पिशाब गर्ने समय अघि धेरै बेर पर्खनु पर्ने
- पहिला भन्दा धेरै पटक पिशाब गर्नु पर्ने
- राती धेरै पटक पिशाब गर्न उठनु पर्ने
- पिशाबको प्रवाह कमजोर हुने
- पिशाब गर्दा पोल्ने वा दुख्ने



Normal Prostate Enlarged Prostate

गंभीर अवस्थामा मूत्राशयले पिशाब निकाल्न सक्दैन र पिशाब रोकिन्छ ,जसले गर्दा तल्लो पेट सुनिने र दुख्ने हुन्छ। बिनाइन् प्रोस्टेटीक हाइपरप्लाजीयाको धेरै लक्षणहरु प्रोस्टेट क्यानसरमा पाईने लक्षणहरु जस्तै हुन्छ तर यो एकआपसमा संबंधित छैनन्। तर यसले प्रोस्टेट क्यानसर हुने सम्भावनालाई बढाउदैन।

रोकथाम:

क्यानसरको कोशाणु बिना पनि पुरुषको यौन ग्रंथि बढ्नु एक सामान्य शारीरिक प्रक्रिया हो। यसको कुनै खास रोकथाम विधि छैन्।

शंकाशील लक्षणहरुको समयमा:

यदि तपाईले माथी लेखीत कुनै पनि लक्षणहरु थाहा पाएमा डाक्टरसँग तुरुन्त परामर्श लिने शंका लाग्दो अवस्थामा,डाक्टरले छानवीनको लागी अरु जाँचहरु गर्न सक्छन् जस्तै

- रगतको जाँच
- मलाशयको जाँच
- पिशाबको जाँच
- अल्ट्रासाउन्डको जाँच र क्यान्सरको कोषाणु छुटाउनको लागी ल्याब्रोटोरीमा जाँच गर्न सक्छ

Ultrasound Examination

उपचार बिधि:

प्रोस्टेट ग्रंथिको आकार, त्यसको असर र बिमारीका अन्य कुनै पुरानो रोगको अवस्थालाई परिक्षण गरी डाक्टरले उपयुक्त उपचारको सल्लाह दिन्छ ।

बिषेश गरी वृद्ध उमेर र पुरानो रोग भएका पुरुषहरुलाई सबैभन्दा राम्रो उपचार बिधि धैर्य संग राम्रो स्वास्थ्य अवस्था ख्याल राख्ने र जटिल्ताबाट बच्नको लागि निरन्तर स्वास्थ्य जाँच गर्नु हो ।

बिनाइन् प्रोस्टेटीक हाइपरप्लाजीया उपचार शल्य चिकित्सा वा औषधी हो जो प्रोस्टेट ग्रंथिको आकार वा लक्षण कम गर्न भिन्न भिन्नै वा एकैसाथ पनि गरिन्छ ।

निजि सुरक्षा:

यदि तपाईलाई बिनाइन् प्रोस्टेटीक हाइपरप्लाजीया को डाइग्नोसीस भएको छ भने, यसको समाधान गर्न र जीवन शैलीमा सुधार ल्याउन धैरै तरीका अपनाउनु सकिन्छ जस्तै

- एकै पटक वा सुत्न अधाडि धैरै तरल पदार्थ न पिऊने
- रक्सी र क्याफिनको प्रयोग एकदमै कम गर्ने
- औषधीको प्रयोग सही तरीकाले गर्ने र केहि औषधी जस्तै, रुघा खोकि र एलर्जीको प्रयोग गर्दा ध्यान पुराउने किनकी यसले लक्षण बढाउन सक्छ
- पिशाब सम्बन्धि केहि रोग भएमा शुरु मै उपचार गर्ने
- स्वास्थ्य वजनमा ध्यान पुर्‍याउने

रोग र त्यसको उपचार सम्बन्धि जानकारी राखेमा रोगसंग सामना गर्न धैरै सहयोग हुन्छ । रोगको केहि नराम्रो संकेत देखिएमा तुरुन्त स्वास्थ्य परामर्श लिने ।

Contact Information
South Asian Health Support Program
United Christian Nethersole Community Health Service (UCN)
Address: Jockey Club Wo Lok Community Health Centre,
Unit 26-33, Basement, Kui On House, Wo Lok Estate, Hip Wo Street,
Kuwn Tong, Kowloon Tel.: 2344 3019 Fax: 2357 5332
Email: sahp@ucn.org.hk Website: www.ucn.org.hk www.health-southasian.hk