B-cause

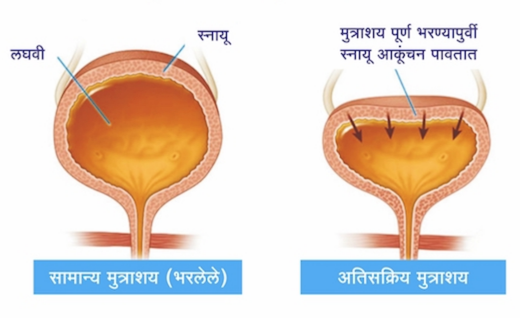
अतिसक्रिय मुत्राशयाविषयी

DR HIRALAL CHOUDHARI

SIGNS & SYMPTOMS

अतिसक्रिय मुत्राशय

अतिसक्रिय मुत्राशय (OAB) ही वैद्यकीय स्थिती आहे ज्यामध्ये मुत्राशाचे स्नायू चुकीच्या वेळी कोणतीही सूचना न देता आकूंचन पावतात.[1]



लक्षणे[1,3]

- **लघवीची घाई लागणे**
  अचानक, ताबडतोब लघवी करण्याची खूप घाई लागणे
- **वारंवार लघवी होणे**
  दिवसातून 8 किंवा अधिक वेळा लघवी होणे
- **नियंत्रण न राहणे**
  लघवीची जोरदार तीव्र इच्छाशक्ती व त्यानंतर मुत्रगळती होणे
- **नोक्टुरिया**
  रात्री 2 किंवा अधिक वेळा लघवी लागणे

प्रादुर्भाव

- एकंदरित 75 वर्ष किंवा त्यापेक्षा अधिक वयाच्या लोकांमध्ये प्रादुर्भाव असतो – 30%–40%[6]
- पुरूषांपेक्षा महिलांमध्ये सामान्यत: अधिक[6]
- प्रौढांमध्ये ओएबीची जोखीम वयानुसार वाढत जाते[6]

ओएबी जोखमीचे घटक:[9,10]

- वय
- मज्जासंस्थेचा आजार
- जुनाट खोकला
- गर्भावस्था किंवा बाळाचा जन्म
- लठ्ठपणा
- मलावरोध
- अधिक वजन उचलणे

ओएबीची कारणे[6]

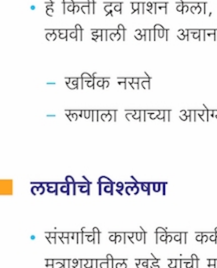
- मज्जासंस्थेचे आजार किंवा त्याला ईजा होणे
- मुत्रनलिका किंवा मुत्राशयाचा स्थानिक क्षोभ
- मुत्राशयातून मुत्र बाहेर पडण्याच्या मार्गात अडथळा
- औषधोपचार
- वय

ओएबीचे निदान[6]

वैद्यकीय इतिहासाची तपासणी:

- मुत्राशयाच्या नियंत्रणाच्या लक्षणांविषयी माहिती मिळते
- कारणे शोधून काढली जातात
- वैद्यकीय तपासणी, रूग्णाच्या मज्जासंस्थेची स्थिती, विसर्जनाची पद्धती आणि औषधोपचार यांचा समावेश

चाळणीचाचणी प्रश्न:



- लक्षणांविषयी माहिती मिळते जसे मुत्राशयाच्या समस्या, लघवीची गळती
- साध्या प्रश्नांद्वारे चाळणीचाचणी केली जाते जसे:
  - तुम्हाला चिंताजनक मुत्राशयाच्या समस्या आहेत का?
  - तुमची कधी लघवीची गळती होते का?

मुत्राशयाची नोंदवही:

- लक्षणांचे संपूर्ण आणि अचूक चित्र निश्चित करण्यासाठी मदत होते.
- हे किती द्रव प्राशन केला, शौचालयाचा किती वेळा उपयोग केला, किती प्रमाणात लघवी झाली आणि अचानक गळती झाली त्याची नोंदणी असते.
  - खर्चिक नसते
  - रूग्णाला त्याच्या आरोग्याची काळजी घेण्यात सहभागी केले जाते

लघवीचे विश्लेषण

- संसर्गाची कारणे किंवा कर्करोग किंवा मुत्राशयातील खडे यांची माहिती मिळते.

उरलेल्या लघवीचे मोजमाप

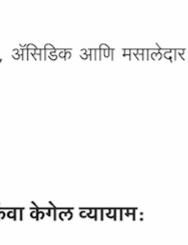
- ह्यात मुत्रविसर्जननंतर मुत्राशयात उरलेल्या लघवीच्या प्रमाणाचे मोजमाप केले जाते. मुख्यत्रे यात प्रौढ, लक्षणे असलेले रूग्ण, आणि मुत्रविसर्जनाचे कार्य नीट होत नसलेल्या व्यक्तींची मूल्यमापन केले जाते[11]

उपचार आणि व्यवस्थापन[6]

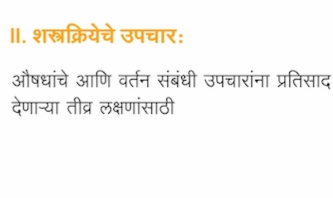
I. पारंपारिक उपचार

1. वर्तनसंबंधी उपचार:

- **मुत्राशयाचे प्रशिक्षण:**
  हे म्हणजे मुत्रविसर्जनास विलंब करण्याची सवय करून घेणे आणि त्यानंतर स्वेच्छेने मुत्रविसर्जन करण्याचे काटेकोर वेळापत्रक पाळणे. ह्यामुळे ठराविक गटातील रूग्णांना लक्षणांपासून आराम मिळतो.



- **जीवनशैली आणि आहार:**
  - द्रव सेवनाचे व्यवस्थापन – प्रौढांसाठी द्रव पदार्थ सेवनाचे योग्य प्रमाण प्रतिदिन 2–2.5 लि. इतके आहे.
  - मुत्राशयाला क्षोभकारक द्रवपदार्थ टाळावेत (मीठ असलेले, ॲसिडिक आणि मसालेदार पदार्थ)
  - कॅफिन आणि अल्कोहोलचे सेवन टाळावे.
  - धूम्रपान टाळावे
- **ओटीपोटाचा जमिनीवर झोपून करण्याचा व्यायाम किंवा केगेल व्यायाम:**



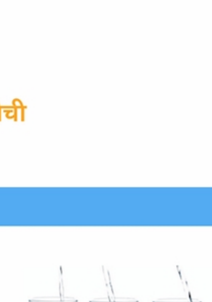
  - लघवी धरून ठेवण्यास मदत करणारे स्नायू मजबूत होतात.
  - वारंवारिता आणि लघवीची घाई लागण्याचे प्रमाण कमी होते.

2. औषधांचे उपचार:

मुत्राशयाचे स्नायू शिथिल करणाऱ्या माध्यमांमुळे मुत्राशय आकूंचन पावणे कमी होते आणि लघवी करण्याची घाई होत नाही.

II. शस्त्रक्रियेचे उपचार:

औषधांचे आणि वर्तन संबंधी उपचारांना प्रतिसाद न देणाऱ्या तीव्र लक्षणांसाठी



DO'S AND DON'TS

(Diet)

गैरसमज द्रव सेवनाचे प्रमाण कमी केल्यास, लघवीची वारंवारिता कमी होण्यास मदत होईल.[1]

वस्तूस्थिती: द्रवपदार्थ कमी पिऊ नका

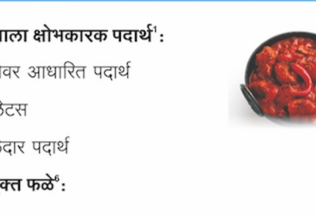
- लघवीचे प्रमाण कमी होते[1]
- लघवीचे स्वरूप कॉन्सेन्ट्रेटेड (एकवटलेले) होते[1]
- मुत्राशयाच्या अस्तराचा क्षोभ होतो[1]
- शौचालयाच्या फेऱ्यांमध्ये वाढ होते[1]
- मुत्राशयाचा संसर्ग होतो[3]
- अधिक लघवी साठवून ठेवण्याची मुत्राशयाची क्षमता कमी होते[4]

द्रवपदार्थ सेवनाचे व्यवस्थापन करा[1]

- प्रौढांसाठी योग्य द्रवपदार्थ सेवनाचे प्रमाण 2–2.5 लि. प्रतिदिन आहे.
- संपूर्ण दिवसभरात हे सेवन विभागून करा
- संध्याकाळी 6 नंतर द्रवपदार्थाचे सेवन करू नका
- संध्याकाळी अल्कोहोल किंवा कॅफिन घेऊ नका

मुत्राशयाला क्षोभकारक पदार्थांचे सेवन करू नका

- कैफ़ीनयुक्त पेय[3]
  - चाय, कॉफ़ी और कोक
  - पेशाब की बारंबारता बढ़ाते हैं
- कार्बोनेटेड ड्रिंक्स
  - जैसे: फ़िज़ी, सोडा[1]



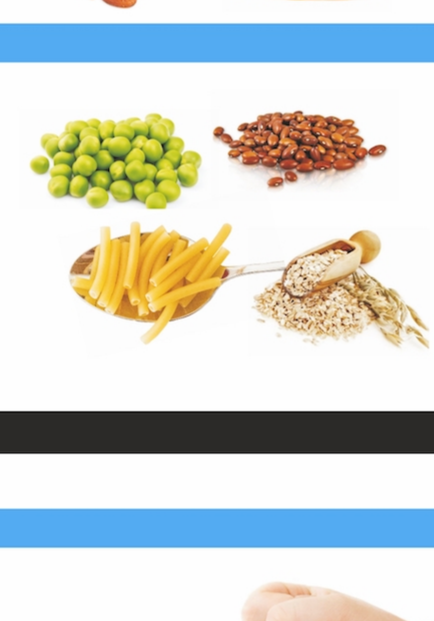
- कृत्रिम स्विटनर पेये
  - उदा.: डाएट पेये[4]
- सायट्रस फळांचा रस
  - उदा.: संत्र आणि द्राक्षांचा रस[4]

तुमच्या मुत्राशयाला क्षोभकारक नसलेली पेये घ्या[4]

- पाणी
- दूध
- कॅफिन-मुक्त चहा आणि कॉफी
- सौम्य केलेला फळांचा रस

हे पदार्थ टाळावेत

- **मुत्राशयाला क्षोभकारक पदार्थ[1]:**
  - टोमॅटोवर आधारित पदार्थ
  - चॉकलेटस
  - मसालेदार पदार्थ
- **आम्लयुक्त फळे[6]:**
  - द्राक्ष
  - अननस
  - पेरू
  - स्ट्रॉबेरीज
  - आलुबुखार
- **खारट पदार्थ[7]:**
  - बटाटा चिप्स, खारट नटस, आणि इतर खारट पदार्थ[7]
  - तहान वाढवतात
  - ते पाणी धरुन ठेवतात



फायदेशिर पदार्थ

- **तंतुमय पदार्थ[7]:**
  - वाटाणे
  - घेवडा
  - पास्ता
  - ओटमील
  - आख्या गव्हाचा ब्रेड
  - फळांचा रस आणि भाज्या
  - नटस (मुठभर)

धूम्रपान बंद करा

- **सिगरेटच्या धुम्रपानामुळे[2]:**
  - खोकला होतो
  - मुत्राशयाचा क्षोभ होतो
  - लघवी गळण्याचे प्रमाण वाढते
- **धूम्रपान बंद करण्याचे फायदे:**
  - मुत्राशयाच्या आरोग्यात आणि एकंदरित आरोग्यात सुधारणा होते[6]

अल्कोहोल बंद करा

- **अल्कोहोलमुळे द्रवपदार्थांचे सेवन वाढते:**
  - लघवीच्या प्रमाणात वाढ होते[2]
  - मुत्राशयाचा क्षोभ होतो[4]

References

1. OAB Diet. COB Foundation. Available at http://www.cobfoundation.org/bladder-conditions/overactive bladder/oab-diet. Assessed13 May 2016.
2. Urinary Incontinence in Men. Niddk.nih.gov. 2016. Available at: http://www.niddk.nih.gov/healthinformation/healthtopics/urologic-disease/urinary-incontinence-inmen/Pages/facts.aspx. Assessed 13 May2016.
3. Retraining an overactive bladder. Available at: https://www.medwaycommunityhealthcare.nhs.uk/_uploads/documents/leaflets/continence-care/continence-care-retraining-an-overactive bladder-(long)-mch311.pdf. Assessed 13 May 2016.
4. Retraining an overactive bladder. Available at: http://www.ouh.nhs.uk/patientguide/leaflets/files%5C121213overactivebladder.pdf. Assessed 13 May 2016.
5. The Arthur Smith Institute for Urology, NY: Overactive Bladder, Women's Urology. Smithinstituteforurology.com. Available at: http://www.smithinstituteforurology.com/patient_wome_overactive_bladder.html. Assessed 13 May 2016.
6. The Johns Hopkins women's center for pelvic health. Available at: http://www.hopkinsmedicine.org/johns_hopkins_bayview/_docs/medical_services/gynecology_obstetrics/bladder_irritants.pdf. Assessed 18 may 2016.
7. Foods and Beverages for OAB. WebMD. 2016. Available at: from:http://www.webmd.com/urinary-incontinence-oab/food-drink?page=3.Assessed 13 May 2016.