

## भाग- २३

### यस भागमा

मूत्रप्रणालीका संक्रमणहरू ... .. .	३६६
मूत्रथैली र मृगौलामा संक्रमण हुने कारणहरू ... ..	३६६
लक्षण र उपचार ... .. .	३६७
मूत्रप्रणालीका अन्य समस्याहरू ... .. .	३६९
पिसाबमा रगत देखिनु ... .. .	३६९
मृगौला वा मूत्राशयमा पत्थरी ... .. .	३६९
लक्षणमा पिसाब लाग्नु ... .. .	३७०
पिसाब नरोकिनु ... .. .	३७०
दिसा-पिसाबसम्बन्धी समस्याहरू भएमा ... .. .	३७२

## मूत्रप्रणालीका समस्याहरू

मानव शरीरमा दुईवटा मृगौलाहरू हुन्छन् । तिनले रगतमा भएका फोहोर, विशालु तत्त्वहरू सफा गर्छन् र मूत्र बनाउँछन् । मूत्राशय एउटा थैली जस्तो हुन्छ । पिसाब भरिएको बेला यो तन्किएर ठूलो हुन्छ र पिसाब फेरेपछि पुनः सानो हुन्छ ।



मृगौलाबाट पिसाब मूत्रथैलीमा दुईवटा नली हुँदै पुग्छ । ती नली मूत्राशय थैलीको माथिल्लो भागसँग जोडिएका हुन्छन् ।

पिसाब गर्दा मूत्राशय तलपट्टिको नलीको बाटो हुँदै योनीको नजिकैको मूत्रद्वारबाट पिसाब शरीर बाहिर निस्कन्छ ।

यस पाठमा मूत्रप्रणालीलाई असर पार्ने केही साधारण समस्याहरूका बारेमा लेखिएको छ । कतिपय समस्याहरू त एक-अर्कासँग छुट्याउन पनि गाह्रो हुन्छ । यहाँ लेखिएका समस्याहरूको समाधान आफैले गर्न सकिएन भने स्वास्थ्यकर्मीको सहायता पनि लिनुपर्ने हुन्छ । कतिपय समस्याहरू के हुन् भनेर थाहा पाउन विभिन्न प्रकारका जाँचहरू गर्नुपर्ने हुन्छ ।

कतिपय साधारण समस्याहरू थाहा पाउने बित्तिकै घरमै पनि घरेलु उपचारद्वारा ठीक पार्न सकिन्छ । कतिपय गम्भीर रोगहरूको सुरुवातमा पनि कहिले कहीं साधारण समस्या मात्रै देखिन सक्छन् तर २-३ दिनभित्र यी समस्याहरूले उग्ररूप लिन्छन् । त्यसैले घरेलु उपाय गरी २-३ दिनमा ठीक नभएमा स्वास्थ्यकर्मीसँग सल्लाह लिनुपर्ने हुन्छ ।

### याद राख्नुहोस् !

पिसाबको समस्या र साधारण संक्रमण हुँदा प्रशस्त मात्रामा तरल पदार्थ पिउँदा फाइदा पुग्न सक्छ । मूत्रप्रणालीका संक्रमणहरू दुई किसिमका छन् । धेरैजसो मूत्रथैलीको संक्रमण सजिलैसँग उपचार गर्न सकिन्छ तर मृगौलाको संक्रमण भने अति नै गम्भीर समस्या हो । यस्तो संक्रमणले गर्दा पछि गएर मृगौलालाई नष्ट पार्न सक्छ वा मृत्यु समेत हुनसक्छ ।

## मूत्रप्रणालीका संक्रमणहरू



युवती वा वृद्ध महिलालाई मात्र होइन, बच्चावच्चीलाई पनि मूत्रप्रणालीको संक्रमण हुन सक्छ ।

### मूत्रथैली र मृगौलामा संक्रमण हुने कारणहरू

यस्तो संक्रमण विशेष प्रकारका किटाणु (ब्याक्टेरिया) बाट हुन्छ । यी किटाणुहरू योनी हुँदै मूत्रद्वारभित्र पस्छन् । मूत्रद्वार योनीको नजिकै रहेको हुन्छ । पुरुषमा भन्दा महिलामा मूत्रसंक्रमण बढी हुन्छ, किनभने महिलाको मूत्रनली पुरुषको भन्दा छोटो हुन्छ । त्यसै कारणले संक्रमण छोटो नलीबाट मूत्रथैलीमा छिटो फैलिन सक्छ ।

महिलाको शरीरभित्र यी किटाणुहरू निम्न अवस्थाहरूमा वृद्धि हुने गर्दछन् । ती अवस्थाहरू हुन् ।

- **यौनक्रियाका बेलामा** : यौनक्रियाका बेलामा किटाणुहरू योनी र गुदद्वारबाट मूत्रद्वारमा जान सक्छन् । महिलामा मूत्रथैलीको संक्रमण हुने प्रमुख कारणमध्ये यो एक हो । यस्तो किसिमको संक्रमण रोक्नका लागि यौनक्रियापछि पिसाब फेरिहाल्नु पर्छ । यसो गर्दा मूत्रनलीलाई सफा गर्छ तर यसले गर्भलाई भने रोक्दैन ।
- **पर्याप्तमात्रामा तरल पेय नपिउनाले** : विशेष गरी गर्मीका मौसममा हिंड्दा वा काम गर्दा पसिना बढी आउँछ भने संक्रमण हुनसक्छ । मूत्रथैली खाली भएको अवस्थामा किटाणुहरू छिटो-छिटो बढ्न सक्छन् । त्यसैले हरेक दिन कम्तीमा ८ गिलास तरल पदार्थ पिउनुपर्छ । जस्तै- पानी, दूध, मोही, आदि । चर्को घाम वा तातो कोठामा काम गरेका बखत अझ धेरै पिउनु पर्छ ।
- **लामो समयसम्म पिसाब नफेनाले** : यात्रा गरिरहँदा (विशेष गरी बसमा) महिलाहरू पिसाब च्यापेर बस्छन् । यस्तो बेलामा मूत्रप्रणालीमा भएका

किटाणुहरूले संक्रमण गर्छन् । यात्रा नगरेको बेलामा पनि महिलाहरू चर्पी नदेखेर वा सोझ लाज लागेर पिसाब च्यापेर बस्छन् । यस्तो गर्नु ठीक हुँदैन । हरेक ३-४ घन्टामा पिसाब फेरिहाल्नु पर्छ ।

• **जननेन्द्रियहरू फोहोर भएमा** : जननेन्द्रिय बाहिरी भाग फोहोर भयो भने विशेष गरी गुदद्वारबाट वा मूत्रद्वारमा किटाणुहरूले (पसेर) संक्रमण फैलाउन सक्छन् । जननेन्द्रियलाई जहिले पनि सफा राख्नुपर्छ र दिसा गरेपछि पानीले पखाल्नु पर्छ । फोहोर

पातपतिंगरले वा फोहोर कागजले दिसा पुछ्ने गर्नु हुँदैन यसो गर्दा संक्रमण फैलिन्छ । महिनावारीको बेलामा प्रयोग गर्ने कपडाहरू फोहोर भए भने त्यसबाट पनि संक्रमण फैलिन्छ । त्यसैले महिनावारीको बेलामा सफा कपडा मात्र प्रयोग गर्नुहोस् ।

**अपांगता भएका महिलालाई** : संक्रमण हुने सम्भावना बढी हुन्छ । यदि कमरभन्दा तल चोट पटक छ भने वा तलपट्टि प्यारालाइसिस (नचल्ने) भएको छ भने

पनि यस्तो संक्रमण बढी हुन सक्छ । थप जानकारीका लागि **डाक्टर नभएमा र अपांगता भएका महिलाका लागि हातेपुस्तक हेर्नुहोस् ।**

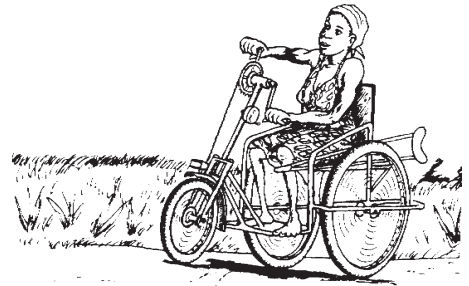
- **एचआइभी भएकालाई** :

यसो भएमा अन्य संक्रमणका विरुद्ध लड्न धेरै कठिन हुनसक्छ ।

हेर ! मोटर कतै रोकिदिए पनि हुन्थ्यो । मलाई पिसाबले कस्तो च्यापेको छ ।



► साना नानीलाई दिसा गरेपछि गुदद्वार सफासँग धुन सिकाउनु पर्छ ।



## चिह्न र उपचार

### मूत्राशयको संक्रमणका लक्षणहरू

- क्षण-क्षणमा पिसाब लागेको जस्तो हुन्छ तर पिसाब गर्दा थोपा-थोपा चुहिने र फेरि फेरि मन लागेजस्तो हुन्छ ।
- पिसाब फेर्दा पोल्ने, दुख्ने गर्छ ।
- पिसाब फेरेपछि तल्लो पेट दुख्छ ।
- पिसाबको रंग धमिलो हुने, गन्हाउने, रगत वा पिप आउने तर पिसाब धेरै पहेलो रंगको छ भने कमलपित्त पनि भएको हुनसक्छ ।  
(कमलपित्तका लागि पृष्ठ २७१ हेर्नुहोस्)

छि : कस्तो  
गन्हाउने  
पिसाब ।



### मृगौलाको संक्रमण हुँदाका चिह्नहरू

- मूत्राशयको संक्रमणमा देखिने कुनै पनि चिह्नहरू
- ज्वरो आउने, किजवाट कम्प छुट्ने ।
- तल्लो ढाड दुख्ने, धेरैजसो ढाड वेसरी दुखेर अगाडि पछाडि दुःखाइ सार्ने
- वाकवाकी हुने वा वान्ता हुने ।
- एकदम कमजोर र थकित जस्तो हुने ।

चिन्ता नमान, लीला ! म तिमीलाई  
स्वास्थ्य केन्द्रमा जान सहयोग गर्छु ।



मृगौलाको संक्रमण भएको  
वेला रोगीलाई खप्न नसकिने  
पीडा र विसंचो, हुन्छ, यसले  
गर्दा रोगी डराउँछन् । यस्तो  
बेलामा परिवारको कुनै सदस्य  
वा छिमेकीको मद्दतले स्वास्थ्य  
चौकीमा लगनुपर्छ ।

यदि मूत्राशय र मृगौलाको संक्रमण दुवैमा देखिने चिह्नहरू महसुस भएमा त्यो मृगौलाको संक्रमण हुनसक्छ ।

**ध्यान दिनुपर्ने कुरा** यदि माथि भनिएका जस्ता चिह्नहरू देखिएमा औषधी तुरुन्त सुरु गरिहाल्नु पर्छ ।

### मूत्राशयको संक्रमण हुँदाको उपचार

मूत्राशयको संक्रमण हुँदा केही घरेलु उपचारहरूले पनि ठीक हुन्छ । माथिका लक्षण देखिने बित्तिकै उपचार सुरु गरिहाल्नु पर्छ वा मूत्राशय संक्रमण हुँदा मूत्रनलीबाट मृगौलासम्म संक्रमण भएको हुनसक्छ ।

- **प्रशस्त मात्रामा पानी पिउने** : प्रत्येक आधा घन्टाका एक गिलास पानी पिउनु पर्छ । यसले गर्दा पिसाब धेरै लाग्छ । यसो गर्नाले कतिपय अवस्थामा पिसाबसँगै किटाणुहरू पनि बाहिर निस्कन्छन् र संक्रमणलाई बढ्न रोक्छन् ।
- **यौनक्रिया नगर्ने** : केही दिनसम्मका लागि वा लक्षणहरू पूर्ण रूपमा नहराउन्जेलसम्म यौन सम्पर्क नगर्ने ।
- **काँढा पानी पिउने** : विभिन्न ठाउँमा मिश्रीको काँढा, जिरा वा मेथीकै चिया बनाएर पिउने चलन छ । त्यस्तै गरी पानीमा तुलसीको पत्ता उमालेर पनि पिइन्छ ।

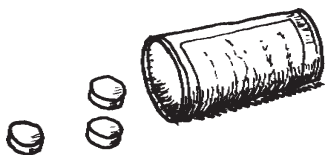


► यौन संक्रमण विशेष गरी क्लाइमेडियाको संक्रमण हुँदा पनि पिसाब फेर्दा पोल्छ ।

माथिका उपायद्वारा १-२ दिनमा पिसाब पोल्न ठीक भएन भने घरेलु उपचार बन्द गरेर तल भनिएका औषधीहरू लिनुपर्छ । ती औषधी खाँदा पनि २ दिनमा ठीक भएन भने स्वास्थ्य कार्यकर्तासँग भेटेर जँचाउनुहोस् । कहिलेकहीं यौन संक्रमण भएका बेलामा पनि यस्ता संक्रमण हुन सक्छन् ।  
(पृष्ठ २६३ हेर्नुहोस्)

**महत्त्वपूर्ण :** गर्भवती महिला वा बच्चालाई दूध ख्वाउँदै गरेकी महिलाले भने यी औषधीहरू प्रयोग गर्नुअघि स्वास्थ्यकार्यकर्ताको सल्लाह लिनुपर्छ ।

मूत्राशय संक्रमणको उपचार		
औषधी	मात्रा	कहिलेसम्म लिने
कोट्रिमोक्साजोल ४८० ग्राम वा नाइट्रोफ्युरान्सन	४८० ग्रामको २ चक्कीका दरले १०० ग्रामको १ चक्कीका दरले	दिनको दुई पटक तीन दिन खाने । दिनको चार पटक पाँच दिन खाने ।
औषधि खाएको दुईदिनमा अलिकति पनि सुधार भएन भने औषधिहरू तपाईंको गाँउठाउँमा प्रतिरोध भएको हुनसक्छ । यस्तो अवस्थामा स्वास्थ्यकर्मीलाई सोधी सेफिक्सिम वा सेफालेक्सिन खानुपर्ने हुन्छ ।		



#### मृगौला संक्रमणको उपचार

मृगौला संक्रमणका चिह्नहरू देखिएमा घरेलु उपायहरूले मात्र ठीक पाउँदैनन् । तल भनिएका औषधीहरूको प्रयोग तुरुन्त गरिहाल्नु पर्छ तर यी औषधी लिँदा २ दिनपछि पनि ठीक भएन भने स्वास्थ्यकर्मीसँग सल्लाह लिनुपर्ने हुन्छ ।

मृगौला संक्रमणको उपचार		
औषधी	मात्रा	कहिलेसम्म लिने
सिप्रोफ्लेक्ससिन ५०० मि.ग्रा. वा सेफिक्सिम ४०० मि.ग्रा. (यो औषधि गर्भवतिले खानु हुँदैन )	एक गोलीका दरले एक गोलीका दरले	दिनको २ पटक खाने, १० दिनसम्म दिनको २ पटक खाने, १० दिनसम्म
कोट्रिमोक्साजोल ४८० ग्राम	४८० ग्रामको २ चक्कीका दरले	दिनको दुई पटक दश दिन खाने ।

**यदि वान्ता आइरहेको छ र औषधी खान सकिएन भने सुईको प्रयोग गर्नु जरुरी हुन्छ ।**

सेफ्ट्राक्सोन १ ग्राम दिनमा १ पटक मांशपेशी वा नशामा सुई लगाउने  
वा  
जेन्टामाइसिन पहिलो पल्ट ८० मि.ग्रा. र त्यसपछि ६० मि.ग्रा.दिनमा ३ पटक मांशपेशी वा नशामा सुई लगाउने

तर वान्ता रोकिने वित्तिकै मुखले औषधी खान सुरु गर्नुपर्ने हुन्छ । यी औषधीहरू कम्तीमा १० दिन वा सोभन्दा बढी दिनसम्म लिनुपर्ने हुन्छ ।

## पिसाबमा रगत देखापर्नु

यदि मृगौला र मूत्राशय संक्रमणका चिह्नहरू नदेखिइ तर पिसाबमा रगत देखापर्नो भने मूत्रथैलीमा वा मृगौलामा ढुंगा रहेको हुन सक्छ वा अर्को कुनै समस्या क्षयरोग आदि हुन सक्छ ।

- मृगौलाको क्षयरोगमा मूत्राशय र मृगौलामा नराम्रो असर पाछ । यसका बारेमा बढी थाहा पाउन पेज ३८७ मा हेर्नुहोस् ।

## मृगौला वा मूत्राशयमा पत्थरी

कहिलेकहीं मृगौलामा सानो कडा खालको ढुंगो भेटिन्छ र पछि मूत्रप्रणालीका अन्य अंगमा पनि जान्छ ।

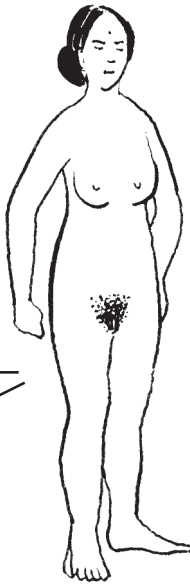
### चिह्न

- एक्कासि असाध्यै दुख्नु :

मृगौला रहेको ठाउँको पछाडि ढाड दुख्नु

वा मृगौलासँगै रहेको छेउमा दुख्नु

वा मूत्रनली वा मूत्राशयमा दुख्नु ।



### अन्य चिह्नहरू :

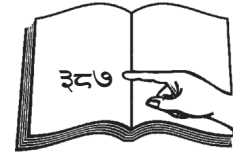
- पिसाबमा रगत देखापर्नु ।
- ढुंगाले मूत्रप्रणालीका अंगहरूलाई घाउ बनायो भने रगत देखापर्न सक्छ ।
- पिसाब फेर्न गाह्रो हुने ।
- ढुंगाले मूत्रनलीलाई छेक्यो भने पिसाब फेर्न गाह्रो हुन्छ ।

### उपचार :

- प्रशस्त मात्रामा भोल पदार्थ पिउनुपर्छ र हरेक आधा घण्टामा कम्तीमा पनि एक गिलास भोल पिउनु पर्छ । यसले ढुंगालाई मृगौलाबाट फ्याल्नमा मद्दत गर्छ ।
- दुखाइ कम हुने कुनै पीडानाशक औषधी खानुपर्छ तर दुखाइ एकदम बढी छ भने स्वास्थ्यकर्मीको सल्लाह लिनुपर्छ ।

कतिपय अवस्थामा पत्थरीको कारणले छेकिएको मूत्रनलीमा संक्रमण हुन सक्छ । यस्तो बेलामा मृगौलाको संक्रमणको उपचार गरेभैं उपचार गर्नुपर्छ ।

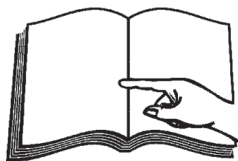
## मूत्रप्रणालीका अन्य समस्याहरू



क्षय रोग



पीडानाशक औषधी



क्यान्सर ३८०

मधुमेह १७४

► शरीरबाट लगातार  
पिसाबको गन्ध आउने  
हुनाले उनीहरूको दाम्पत्य  
जीवन पनि बिग्रन सक्छ ।



## क्षण-क्षणमा पिसाब लाग्नु

तल लेखिएका अवस्थामा यो हुन सक्छ ।

- मूत्राशय र पाठेघरवरिपरिका मांसपेशीहरू कमजोर भएमा । यस बेलामा विशेष किसिमको व्यायामले मांसपेशी बलियो पार्न सहयोग पुऱ्याउन सक्छ । (व्यायाम गर्ने तरिकाबारे ३७१ मा हेर्नुहोस्) ।
- पेटभित्र मासुको डल्लो (जस्तो पाठेघरमा फाइवराइड) बढेमा यसले लगातार मूत्राशयलाई असर गर्छ र मूत्राशयमा पिसाब अडिन सक्दैन ।
- मूत्राशयमा संक्रमण भएमा ।
- चिनीको रोग लागेको व्यक्तिलाई घरीघरी पिसाब हुन्छ ।

## पिसाब चुहिरहनु

### पिसाब रोक्न नसक्नु

यो पाठेघर वा मूत्राशयका वरिपरिको मांसपेशी कमजोर भएर हुन्छ । विशेष गरी वृद्ध महिलाहरूमा वा धेरै बच्चा पाइसकेपछिका महिलाहरूमा हुन्छ । वृद्ध महिलाले खोक्दा केही गह्रौं भारी उठाउँदा वा यौनक्रिया गर्दा जब तल्लो पेटका कमजोर मांसपेशीमा बल पर्न जान्छ तब अलि-अलि पिसाब चुहिरहन्छ । यस्तो बेलामा मांसपेशी खुम्च्याउने व्यायामले केही फाइदा गर्न सक्छ ।

## योनीबाट पिसाब चुहिन (फिस्टुला)

महिलाको लगातार पिसाब चुहिरहन्छ भने त्यो अवस्था योनी र मूत्राशयका बीचमा प्वाल परेको छ । कुनै-कुनै बेला गुद्द्वार र योनीका बीचमा प्वाल हुन्छ र दिसा पनि निस्कन्छ ।

सुत्केरी समयमा लामो समयसम्म बच्चा पाउन नसकेर बच्चाको टाउको अडकेमा यस्तो हुन सक्छ । यस्तो सबै उमेरका आमाहरूलाई हुनसक्छ । बच्चाको टाउकाले मूत्राशय र योनीका बीचको छालामा दबाव परेपछि (योनी र मूत्राशयका बीचमा) प्वाल वा फिस्टुला बन्छ । यस्तो अवस्थामा बच्चा प्रायः मृत नै जन्मन्छ ।

बच्चाको जन्मपछि पनि यो प्वाल वा फिस्टुला आफै निको हुँदैन र त्यस्तो प्वालबाट दिशा वा पिसाब लगातार योनीतिर बगिरहन्छ । यी वस्तुहरूबाट सुखा रहन महिलाले दिनरात सुखा कपडा लगाइरहनु पर्छ ।

यदि यस्तो बेलामा फिस्टुलाको उपचार भएन भने महिलाको दैनिक जीवनमा नै नराम्रो असर पर्न जान्छ । उनको शरीरबाट आउने पिसाबमा गन्ध हुने कारणले उनको परिवार, श्रीमान् र समाजका अन्य व्यक्ति उनका नजिक पनि पर्दैनन् र उनी समाजमा अपहेलित हुन्छिन् ।

कुनै कुनै महिला वा केटीमा बलात्कार वा अन्य प्रकारका यौनजन्य हिंसाबाट चोटपटकजन्य फिस्टुला भएको हुनसक्छ । यस्तो अवस्थामा पनि पिसाब वा दिशा चुहिने समस्या हुन्छ । यस्ता समस्यामा परेका महिलालाई यौन हिंसासम्बन्धी परामर्शका साथै फिस्टुला र जननेन्द्रीयका अन्य भागहरू सिउने तथा उपचार गर्नुपर्छ ।

## उपचार

सुत्केरी अवस्थापछि यदि दिसा वा पिसाब चुहिरहन्छ भने स्वास्थ्यकर्मीसँग सल्लाह लिएर यस्तो समस्याको शल्यक्रिया कहाँ हुन्छ भनेर बुझ्नुपर्छ। यसको उपचार हुने अस्पतालमा गएर उपचार गराइहाल्नु बेस हुन्छ। जिल्ला अस्पतालका कुनै कुनै डाक्टरहरूले सामान्य उपचार गर्न सक्छन् तर साधारण उपचारले ठीक नभएमा प्वाल टाल्लाई शल्यक्रिया नै गर्नुपर्ने हुन्छ। नेपालमा यस्तो उपचार सेवा विभिन्न मेडिकल कलेजका अस्पतालका साथै क्षेत्रीय तथा केन्द्रीय अस्पतालहरूमा उपलब्ध हुनसक्छन्।

यस्तो अवस्थामा संक्रमण रोकन आफैले केही गर्न सकिन्छ।

**ध्यान दिनुपर्ने कुरा :** संक्रमण रोकन प्रशस्त मात्रामा भोल पदार्थ पिउनुपर्छ। दिनमा कम्तीमा १०-१२ गिलास पिउनुपर्छ। यसले गर्दा घरीघरी पिसाब लाग्छ र किटाणुहरू बाहिर निस्कनमा मद्दत हुन्छ।

## बच्ने उपाय

- केटीहरूको विवाह सानै उमेरमा गर्नुहुँदैन।
- सुत्केरी गराउनका लागि सकेसम्म प्रशिक्षित सुडेनी वा स्वास्थ्य कार्यकर्ताको सहायता लिनुपर्छ।
- छिटो-छिटो बच्चा पाउनु हुँदैन। छिटो-छिटो बच्चा पाउँदा शरीरका मांसपेशीहरू बलियो हुँन पाउदैन।

► सुत्केरी भएपछि लगातार पिसाब वा दिशा चुहिन थाल्यो भने तुरुन्त चिकित्सकसँग सेवा लिनुपर्छ।



गर्भावस्था

## पाठेघर वरिपरिका मांसपेशीहरू बलियो पार्ने व्यायाम

यस व्यायामले मांसपेशीहरू बलियो पार्न मद्दत गर्छ। पहिलो व्यायाम पिसाब फेर्नु पर्ने बेलामा गर्नुपर्छ। पिसाब फेर्दा यसलाई रोकने कोसिस गर्नुपर्छ। यसो गर्दा योनीवरिपरिका मांसपेशीहरू खुम्चिइन्छन्। यसरी खुम्च्याएर १० गनुजेलसम्म केही बेर राख्नुपर्छ। यो एक समयमा ५-१० पटकसम्म र दिनको ४-५ चोटी गर्नु पर्छ। र त्यसपछि पुनः पिसाब फेर्दा दोहोर्‍याउनुपर्छ। कसरी गर्ने भनेर जानेपछि यो व्यायाम जुन बेला पनि गर्नसकिन्छ। यो व्यायाम गर्दा कसैलाई थाहा हुँदैन। दिनमा जतिसक्यो बढी यो व्यायाम गरे हुन्छ। जस्तै दिनमा ४-५ पटक पिसाब फेर्ने गरिन्छ, एक पटक पिसाब फेर्दा योनीलाई ४-५ चोटी खुम्च्याउने गर्नुपर्दछ। तर कतिपय महिलाहरूलाई पिसाब चुहिने समस्या पर्दा यस व्यायामले मद्दत नगर्न सक्छ। यस्तो अवस्थामा शल्यक्रिया गर्नुपर्ने हुन सक्छ। यसका लागि स्वास्थ्य कार्यकर्तासँग सल्लाह लिएर कहाँ जाने भन्ने कुरा बुझ्नु पर्छ।

यो माथि भनिएको व्यायाम जुन महिलाले गरेपनि हुन्छ। यस व्यायामले गर्दा बृद्ध वा वयस्कमा हुने पिसाब चुहिने समस्या रोकन केही मद्दत गर्छ।

म व्यायाम गरिरहेकी छु-  
तर उनलाई थाहा छैन





## दिसा-पिसाब गर्दा गाह्रो भएमा के गर्ने ?



सम्भव भए, देब्रेतिर  
कोटो पर्नुहोस्

**के**ही व्यक्तिहरूलाई विशेष गरी दिसा-पिसाब दुवै नहुने वा पिसाब चुहिरहने समस्या हुन सक्छ। कतिजनालाई केही शारीरिक समस्या परेर पिसाब नहुने पनि हुनसक्छ। पिसाब चुहिरहनु र पिसाब हुँदै नहुने दुवै अवस्थामा दुःख हुन्छ। पिसाब चुहिरहँदा जिउ गन्हाउने हुन्छ, छालामा संक्रमण हुने हुन्छ भने पिसाब नभएमा पनि धेरै समस्या पर्छ।

### कब्जियत

हामीले खाएका खानेकुराहरूबाट हामीलाई चाहिने पौष्टिक पदार्थहरू शरीरले लिन्छ। शरीरलाई नचाहिने र शरीरबाट विभिन्न क्रिया भएर निस्केका पदार्थहरूबाट दिसा बन्छ र बाहिर निस्कन्छ तर आजकल कतिपय व्यक्तिहरूको भोजनमा रेसादार पदार्थको कमीका कारणले गर्दा कब्जियत हुने सम्भावना धेरै हुन्छ। यस बाहेक महिलालाई गर्भावस्थामा पनि कब्जियत हुनसक्छ। यस बेलामा शरीरभित्रका विभिन्न हर्मोनहरूको परिवर्तनको प्रक्रिया हुने हुनाले पनि कब्जियत भएको हो। यस बाहेक शारीरिक रूपमा धेरै काम नगर्ने, एउटै ठाउँमा बसिरहने बढी चिल्लो पदार्थ भएको खाना खाने, समयमा दिसा नगरी दिसा च्यापेर बस्ने व्यक्तिलाई पनि कब्जियत हुन्छ। यसकारण यस्ताबेला साग र खस्रा र रेसादार पदार्थ बढी भएको खाना खानुपर्छ।



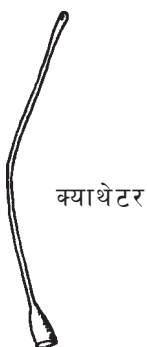
औंला धुनुहोस् र पातलो  
रबरको पन्जा वा सफा प्लास्टिक  
बेरेर कोट्याउनुहोस्।

### दिसा नभए के गर्ने ?

१. हात सफा गर्ने,
२. खोल निकाली ग्लिसरिन वा विसाकोडिल सपोजिटोरीलाई गुदद्वार भित्र जतिसक्दो भित्र राख्ने,
३. यसो गरेपछि १५-२० मिनेटभित्र दिसा आउनसक्छ।

### कब्जियतबाट बच्ने उपाय

- हरेक दिन ८-१० गिलास पानी पिउनुपर्छ।
- हरेक दिन एकै समयमा दिसा जाने बानी बसाल्नु पर्छ।
- रेसादार पदार्थ बढी भएको खाना खानुपर्छ।
- शारीरिक रूपमा सक्रिय हुनुपर्छ, हिड्ने गर्नुपर्छ।



क्याथेटर

### मूत्राशयबाट पिसाब निकाल्ने तरिका

कुनै-कुनै अवस्थामा मूत्राशयबाट आफै पिसाब निस्कदैन। त्यस्तो बेलामा पिसाब निकाल्ने क्याथेटर नलीले पनि पिसाब निकाल्नु पर्छ तर यो एकदमै आवश्यक परेको बेलामा मात्र प्रयोग गर्नुपर्छ किनभने एकदमै होसियारपूर्वक प्रयोग गर्दा पनि मूत्राशय र मृगौलामा संक्रमण हुनसक्ने सम्भावना रहन्छ। त्यसैले निम्न लिखित अवस्थामा मात्र यसको प्रयोग गर्नुपर्छ।

- जब मूत्राशयमा पिसाब भरिएर पनि पिसाब गर्न सकिदैन।
- लगातार पिसाब चुहिरहने वा फिस्टुला भएको अवस्थामा (पेज ३७० पनि हेर्नुहोस्)।
- कुनै चोटपटक लागेपछि सत्यक्रिया गरेको बेलामा पक्षघात भएको बेलामा।

**क्याथेटर कसरी राख्ने ?**

१. क्याथेटरलाई सफा, मनतातो पानीले साबुन लगाएर सफा गर्नुहोस् । र साबुन राम्ररी पखाल्नुहोस् ।



२. विरामीको जननेन्द्रिय वा योनीको वरिपरिको भागमा सफा पानी र साबुनले धुनुहोस् ।



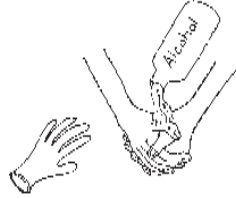
३. आफ्नो हात सफा पानी र साबुनले धुनुपर्छ । त्यसपछि किटाणुरहित नपारिएका कुनै पनि वस्तु नछुनुहोस् ।



४. जननेन्द्रियको मुन्तिर सफा कपडा राख्नुहोस् ।



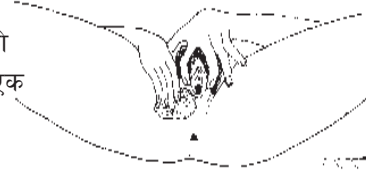
५. हातमा किटाणुरहित पन्जा लगाएर स्प्रिटले पन्जा पुछ्नुहोस् ।



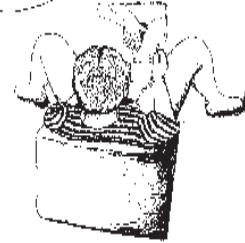
६. क्याथेटरमा किटाणुरहित चिल्लो पदार्थ वा क्रिम लगाउनु होस् पानीमा घुलनशील हुने तेल वा भ्याक्सिन होइन ।



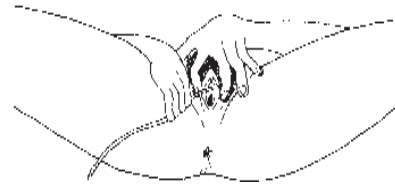
७. योनीको औजारलाई हटाएर पिसाबद्वारलाई किटाणुरहित पारिएको सफा सुती कपडाले पुछ्नुहोस् । सुती कपडा सफा पानीले वा एक कप पानीमा एक चम्चा आयोडिन हालेको घोलले भिजाएको हुनुपर्छ ।



८. यदि तपाईंले आफै क्याथेटर राख्दै हुनुहुन्छ भने ऐनामा हेरेर पिसाबद्वार खोल्नुहोस् । पिसाबद्वार भंगाङ्कुर भन्दा केही तल रहेको हुन्छ ।



९. त्यसपछि अर्को औंलाले भंगाङ्कुर भन्दा केही तल छोयो भने सानो खाल्टो जस्तो हुन्छ । ठ्याक्क त्यसैको मुन्तिर नै औंलाले क्याथेटर वा टुप्पा छोएर बिस्तारै पिसाबद्वारभित्र घुमाउनुपर्छ र पिसाब बाहिर आउन थालेपछि क्याथेटर घुमाउन रोक्नु पर्छ ।



क्याथेटर पिसाबद्वारमा नगएर यानीद्वारमा गयो कि भनेर थाहा पाउने उपाय छ । क्याथेटर सजिलैसँग पस्छ तर पिसाब चाहिँ आउँदैन । क्याथेटर बाहिर निकालेपछि योनीमा हुने सेतो पदार्थ निस्कन्छ । यसो भएमा पुनः कोसिस गर्नुपर्छ ।

**ध्यान दिनुपर्ने कुरा :** क्याथेटरबाट संक्रमण नहोस् भन्नका लागि प्रयोग गर्दा क्याथेटर किटाणुरहित सफा वा उमालिएको हुनुपर्छ । क्याथेटर जहिलेपनि अति सफामात्र प्रयोग गर्नुपर्छ । यदि पिसाब थैली तथा मृगौलाको संक्रमण भएको छ भने स्वास्थ्यकर्मीको सल्लाह लिनु आवश्यक छ किनकि यस्तो अवस्थामा योनीमा पनि संक्रमण भएको हुनसक्छ ।