

पसिाबको समस्या

Urinary Disorders

पसिाबजन्य कतपिय समस्याहरु मा स्वास्थय केन्द्र मा चकितिसक वा अन्य स्वास्थय सेवा प्रदायकको मददत चाहनि हुन्छ । तल दिएको नर्देशिकामा यस बारे केहविवरण दइएको छः

युरनिरी इन्कनटनिन्स (यु.आइ.) वा अनयिन्त्रति रुपमा पसिाब आइ रहनु

यु.आइ. वा अनयिन्त्रति रुपमा पसिाब आइ रहने भयो भने पसिाब रोकन सक्नु हुनन अथवा चर्बवा टट्टीखाना नपुगुन्जेल सम्म तपाई आफ्नो पसिाब रोकन सक्नु हुनन । एसोसियशन फर कन्टनिन्सका अनुसार करबि २५ मिलियन अमेरिकी बयस्कहरु यस्तो नकै गाहरो पसिाबको समस्या बाट ग्रसति हुन्छन । यस्तो अनयिन्त्रति रुपमा पसिाब आइ रहने (यु. आइ.) रोग कुनै पन उमेरमा हुन सक्छ । पचास बर्ष नाघी सकेका महलिाहरुलाई यो रोगले च्यापने बलियो सम्भावना रहन्छ । कुनै औषधको कारणले अस्थाई समयको लागि यिसरी पसिाब रोकिएको पन हुन सक्तछ । असजल्लो हुने, अलकिति चुहनि वा कपडा नै भजिने गरी रोकन नसकनि पन हुन सक्तछ ।

के भएर अनयिन्त्रति रुपमा पसिाब आइ रहने रोग हुन्छ?

पसिाब रोकन नसकनि रोग भनेको उमेर बढेको कारण लागेको भने अवश्य होइन । तर यो रोग बशिष गरी उमेर ढल्केको व्यक्तिलाइ नै लाग्ने गर्छ । कुनै रोगको लागि औषधि खाएपछि र/ वा कुनै रोग लागे पछि शरीरमा कुनै असरको कारण यसो हुने गर्छ । कहलै काहीं यो नै पसिाब नलीको समस्याको पहल्लो र एउटै लक्षण हुने गर्छ ।

महलिाहरुलाई बशिष गरी गर्भणिी अवस्था मा वा बच्चा जन्माउँदा खेरियस्तो रोग लाग्न सक्तछ अथवा महनिावारी रोकिए पछि हार्मोन मा परिवर्तन आएर र पाठेघरको मान्सपेसी कमजोर भएको कारण पनयिसो हुन सक्तछ ।

अनयिन्त्रति रुपमा पसिाब आइ रहने रोग के कत प्रकारका छन्?

तल पसिाब रोकन नसकनि रोगका केह प्रकारहरु उल्लेख गरएका छन्ः

- **अर्ज इन्कनटनिन्स:** चर्बी मा नपुगुन्जेल सम्म पसिाब रोकन नसक्नु । यो अक्सर मधुमेह भएका, स्ट्रोक भएका, बर्सिने रोग, पार्कनिन्सन्स रोग (शरीरको कुनै अंगले आफ्नो सामान्य कार्य गर्न नसक्नु) , र मल्टपिल सरीससि (नर्व फाइबर बगिरेको कारण नसा कडा भएर नर्भस ससिटमले राम्रो काम गर्न नसक्ने अवस्था) भएका व्यक्तिलाई हुने गर्छ । यो लक्षण अरु कुनै रोग लागेको र उपचार गर्नु पर्ने संकेत पन हुन सक्तछ ।
- **स्ट्रेस इन्कनटनिन्स:** यो साधारण खाले पसिाबको समस्या हो, जसमा कुनै शाररिक अभ्यास गर्दा, खोक्दा, हाच्छाउँ गर्दा, हाँसदा , कुनै गहरो सामान उचाल्दा वा अरु कुनै शारीरिक हर्कत गर्दा पसिाबको थैली मा बल पर्न जान्छ र पसिाब छचल्कनि पुग्छ ।
- **फंक्सनल इन्कनटनिन्स:** खुट्टाको नसा दुखेर सुन्निएर वा गठियो जस्तो रोगको कारण छट्टो हडिन नसकेर चर्बी आइपुगुनु अगाडि नै पसिाब चुहनि ।
- **ओभरफ्लो इन्कनटनिन्स:** पसिाब थैली मा पसिाब भरिएर बाहिर चुहनि

युरनिरी इन्कनटनिन्स का के के लक्षण छन् ?

पसिब रोकन नसकनि रोगका सामान्य लक्षणहरु तल दइएका छन् । तर प्रत्येक व्यक्तिको अनुभव फरक फरक हुन सक्तछ । लक्षणहरु मा :

- पसिब गर्न गाहरो हुने
- खासै पसिबको थैली सम्बन्धिकुनै रोग या पसिबको थैलीमा कुनै सङ्क्रमण नभए पनि पसिबको थैलो भरिदा दुख्ने र/ वा पसिब फेर्न गाहरो हुने
- पसिबको धार बसितारै शथिलि हुनु, पसिबको थैली पूरै खालिभएको वा नभएको जस्तो लागे वा नलागे पनि
- पसिबको थैलीको रोगको कुनै लक्षण नभए पनि पसिबको धारको रफ्तार बढ्नु
- चर्बमि पुग्न हतारो हुने र/ वा छट्टिँ पुग्न सकेन भने पसिब चुहनि
- नर्भस ससिटम को कारण असामान्य पसिब फेर्ने काममा परिवर्तन - स्ट्रोक , मेरुदण्ड को चोट वा मल्टिपिल सरिससि (नर्वको फाइबर बगिरेको कारण नसा कडा भएर नर्भस ससिटमले राम्रो काम गर्न नसक्ने अवस्था) जस्ता असामान्य कुराको कारण पसिब फेर्ने काममा बाधा हुने
- पसिब चुहनि कारण काम कुरामा रुकावट शल्यक्रिया गरे देखि वा त्यसपछि पसिब चुहनि थाल्नु
- पसिब चुहनि कारण लाजमर्दो हुनु
- बेला बेलामा पसिब थैलीको रोग लाग्नु

यसरी पसिब रोकन नसकनि कारण अरु अरु रोगको कारण पनि भएको हुन सक्तछ । यसैले सधै आफ्नो चकितिसकलाई भेटी रोगको पहिचान गर्नु होला ।

पसिब अनयिन्त्रति रुपमा आईरहनेको उपचार के हुन सक्ला?

उपचार मा तलका कुरा पनि आउँछन्:

- बानी बाट उपचार : मानसिहरुलाई आफ्नो पसिबको

थैली मा फेरनियन्त्रण गर्न सहयोग पुर्याउने, नमिन तरकि अपनाएर:

- पसिब थैलीको तालमि -मानसिहरुलाई पसिब फेर्न जाने बचिरलाई रोकने लगाउने र बसितारै पसिब फेर्न जाने समयको दुरी बढाउने ।
- चर्बी जाने काममा सहयोग - यसमा चर्बी जाने समय तोक्ने, यस्तो समयको बानि बनाउने र यस्तो बानीको तालमि दनि, पसिब फेर्न जाने बचिरलाई नयिन्त्रण गर्न र पसिब नचुहियोस भन्ना खातरि नयिमतिरुपमा पसिब फेर्न जान लगाउने ।
- पाठेघर मांसपेसीको पुनर्स्थापन (पाठेघरको मांसपेसीलाई बलियो बनाउने र चुहनि रोकने), नमिन कुरामा बचिर गर्ने :
 - केगेल अभ्यास: नयिमति , पाठेघर मांसपेसीको दैनिक अभ्यासले सुधार गर्न सक्छ र पसिब रोकन नसक्ने रोगलाई समेत रोकन सक्न्छ । यो बशिषगरी कम उमेरका महिलिहरुलाई मददत गर्ने हुन्छ । दैनिकिरुपमा कमसेकम ८ हप्ता सम्म ३० देखि ८० पटक यो अभ्यास गर्नु पर्छ ।
 - बायो फडिबाएक: यो शरीरको जानकारी गराउने काम माथिको केगेल अभ्यास संगै गरिन्छ । बायो फडिबाएक ले मानसिलाई आफ्नो शरीर बारे सचेत तुल्याउने र पाठेघरको मांसपेसीलाई नयिन्त्रण गर्न समेत सघाउ पुर्याउँछ ।
 - योनिको तौल तालमि: यसमा योनिमा सानो तौल राखेर योनीको मांसपेसी लाई कडा गरिन्छ । यो अभ्यास १५ मिनट सम्म दैनिको दुइ पल्ट , चार देखि ६ हप्ता सम्म गर्नु पर्छ ।
 - पेलभिक फ्लोर इलेक्ट्रिकि स्टीमुलेशन: हल्का वदियुतीय झोक्काले खुम्चेको मांसपिण्ड लाई उत्तेजति गर्छ । यसलाई माथि दिइएको केगेल अभ्यास संगै गर्नु पर्छ ।
- औषधि खाने: (पसिब रोकन नसकनि रोगको लागिनिश्चिती औषधिसमेत र पसिब रोकन नसकनि रोग भएका महनिवारी हुन रोकि सकेका महलिकाको लागि अरु उपचार संग स्ट्रोजनि थेरापी उपयोगी हुन सक्छ)
- शल्यक्रिया (यदि पसिब रोकन नसक्ने रोग

असामान्य रुपमा रहेको पसिबको थैली वा भक्तिरि अंग मै कुनै समस्या आएर पसिब आउने बाटो छेकिएको रहेछ भने)

- खाने कुरामा परहेज: (जस्तो कफी, चयिा, सोडा र चयिामा क्याफनि तत्व हटाउने र / वा मध्यपान रोकने।)

पसिब रोकन नसकनि रोगलाई कसरी उपचार गरिन्छ?

बजारमा बशेषगरी पानी सोस्न सक्ने भक्तिरि लगाउने लुगा पाइन्छ । यो अप्ठ्यारो र भारपिननिहुने अरु अन्डरवेर जस्तै सधैँ लगाउन सकिने कपडा पाइन्छ । साथै पसिब नकाल्नको लागि प्रयोग गर्ने नल्लि मुत्र मार्ग भक्तिरि घुसाएर भाँडोमा पसिब जम्मा गर्न सकिन्छ । पसिब रोन नसकेको सम्बन्धमा आफ्नो चकितिसक संग सम्पर्क राख्नुस र यस बारे के कसो गर्न सकिन्छ भन्ने बारे कुरा गर्नु होला ।

पसिब नल्लिको रोग

पसिब नल्लिको सङ्क्रमण भनेको पसिब नलीमा बाएक्टेरियाको सङ्क्रमण भएर वा रोगको करि पसेर समस्या देखा पर्नु हो ।

पसिब नल्लिको रोग कस्तो व्यक्तिलाई लाग्छ?

पसिब नल्लिको रोगले अमेरिकामा प्रत्येक बर्ष ३ प्रतशित बालकलाई असर पार्छ र फलस्वरूप प्रत्येक बर्ष १ मिलियन भन्दा बढिप्लट बाल रोग बशेषज्ञ कहाँ धाउनु पर्ने हुन्छ । यो यु.टि.आइ. रोग ३ देखि ५ बर्ष सम्मका साना नानीहरुलाई लाग्दछ । कुनै खास कारण छैन भने यो रोग कुनै पनठिमेरमा केटाहरुलाई लाग्दैन । तर यो प्रायशः केटहरुलाई युरनिरी त्राकट वा पसिब नली छोटे हुनुको कारण लाग्न सक्तछ । सर्कमसाइज् वा खतना गरेका पुरुषलाई भन्दा सर्कमसाइज् नगरेका पुरुषलाई यो रोग कम लाग्ने हुन्छ । युरनिरी त्राक् (मुत्र मार्ग) मा परै वा अल्लि अल्लि अबरोध भएका केटाकेटीहरुलाई यो रोग लाग्ने हुन्छ ।

के ले गर्दा पसिब नल्लिको रोग हुन्छ?

सामान्य पसिब जीवाणुहीन हुन्छ र यसमा पानी , नुन , र शरीरलाई नचाहएर फालएको कुरा हुन्छ। यसमा ब्याक्टेरिया, भाइरस वा वषिणु, र फंगाइ केहि हुँदैन । सङ्क्रमण, सुक्ष्म जीवाणु, साधारणतया पाचननली बाट आएको ब्याक्टेरिया, जुन खालि ट्युब (जसले पसिबको थैली बाट शरीरको बाहिर सम्म पसिब ल्याउँछ), मुत्र नली को मुखमा आएर यसमा टाँसनिन्छ र पसिबको थैली सम्म पुग्ने हुन्छ । धेरै जसो रोग इस्केरीकोलाई कोली (ई. कोलाई) ब्याक्टेरिया, जुन मलाशय (ठूलो आन्द्रा) मा बस्छन यस बाट शुरु हुन्छ।

पसिब नलीमा लाग्ने बभिन्न कसिमिका रोगहरु के के हुन्?

पसिब नलीको रोग पसिब नलीको बभिन्न भागमा छरएका हुन्छन । तनि मध्ये तल केहि दिइन्छ:

- **पसिब नलीको सङ्क्रमण:** पसिब नलीको सङ्क्रमण, पसिब नली एउटा खोक्रो ट्युब हो, जसले पसिबको थैली बाट पसिब लगेर शरीरको बाहिर फाली दनिन्छ ।
- **पसिबको थैलीको सङ्क्रमण:** पसिबको थैलीमा सङ्क्रमण, यी सङ्क्रमक बाएक्टेरिया पसिबनलीको बाटो भएर पसिबको थैलीमा पुगेको हुन्छ ।
- **मृगौलाको सङ्क्रमण:** पसिब नलीमा भएको पसिबको अबरोधको कारण फैलएको मृगौलाको सङ्क्रमण, पसिब नलीमा भएको पसिबको अबरोधको कारण पसिब फेरि पसिबको थैली बाट मृगौलामा जाने पसिबको नली र मृगौलामा फरकने हुन्छ ।

पसिबको को नलीको सङ्क्रमणका लक्षण के के हुन्?

पसिबको नलीको सङ्क्रमणका साधारण लक्षणहरु नमिन छन् । तर भनिन बच्चाले भनिनै कुरा को अनुभव गर्न सक्छन । तलि लक्षणहरु मा नमिन पनठि हुन सक्छन:

शशुहरुमा:

- ज्वर आउनु
- पेट दुख्नु
- पेट फुल्नु
- गन्हाउने पसिब आउनु
- राम्ररनिहुस्कनु
- तौल घट्नु वा तौल नबढ्नु
- झर्कनु, रसाई रहनु
- बान्ता गर्नु
- खान नमान्नु
- पखाला लाग्नु

हुस्की सकेका केटा केटी:

- पसिब फेरन हतार हुनु
- अनयिन्त्रति कसिमिले पसिब दनिमा र/वा रातमा आउनु
- छनि छनि मा पसिब आउनु
- पसिब गर्न गाहरो र पसिब गर्दा दुख्नु
- योनी माथको हाडमाथि अप्ठेरो हुनु
- पसिब मा रगत आउनु
- पसिब गन्हाउनु
- रगिता लाग्नु र/वा बान्ता आउनु
- ज्वर आउनु
- काम्नु
- पछाडी तरि वा करन् को छेउमा दुख्नु
- थाकेको महसुस हुनु
- पसिब गर्न हतारो हुने, तर पसिब गर्न बस्दा अलकित्तिमात्र आउनु

पसिबको नलीको सङ्क्रमण का लक्षणहरु अरु रोगको लक्षण संग पनमिलिने हुन्छ । यसैले रोगको पहचानको लागि आफ्नो बच्चाको चिकित्सक संग सम्पर्क गर्नुस ।

पसिबको नलीको सङ्क्रमण कसरी पहचान गर्छन?

तपाईंको बच्चाको चिकित्सकले पसिब नलीमा भएको सङ्क्रमण, शारीरिक परिक्षण र लक्षणहरुको वविरण बाट यो रोगको पहचान गर्छन । अन्य सोध कार्यमा

नमिन छन्: पसिबको जांच (रातो रगतको कोश, सेतो रगतको कोश, सङ्क्रमण वा धेरै प्रोटनि जस्ता बभिनिन् कोषहरु र रासायनिकको खोजीमा गरनि प्रयोगशालामा पसिबको परिक्षण र कल्चर जसले संक्रमकको उपस्थिति पत्ता लगाउन सक्छ । पसिबको नलीको सङ्क्रमण रोग भएको एकजना केटा वा ५ वा ६ बर्ष भन्दा कम उमेरका केटीहरुलाई मृगौलाको अल्ट्रासाउण्डको साथ लिएर अरु थप पहचानको लागि परिक्षण गर्नु पर्छ । यो भनेको एउटा पहचानको लागि फोटो लिएर गरनि परिक्षण प्रवधि हो, जसले उच्च-फ्रीक्वेन्सी आवाजको लहर र कम्प्युटर को सहायताले रगतको नसाहरु, तन्तुहरु र अंगहरुको तस्वरि तयार गर्छ ।

भक्तिरिशारीरिक अवयवले कसरी काम गर्छ र बभिनिन् नसाहरुबाट रगत कसरी बग्छ हेर्नको लागि अल्ट्रासाउण्डको प्रयोग गरिन्छ । पसिबको थैली र पसिबको नली को मूल्यांकनको लागि पसिब अर्को ठाउमा फर्केर गएको छकी छैन पत्ता लगाउनको लागि (यसमा पसिबको नली बाट बाहिर जानु सट्टा मृगौलामै फर्कने हुन्छ) । यसको लागि पसिब फेरेर पसिबको थैलीको र पसिबको नलीको परिक्षण (भोइडगि ससिटोडरेथ्रोग्राफी – भि.सि.यु.जि.) पनचाहनि सक्छ। कुनै कुनै अवस्थामा तपाईंको चिकित्सकले इन्ट्राभनिस पाइलग्राम, न्युकल्यर मेडिसिनि स्क्यान, कम्प्युटेड टोमोग्राफी (सि.टि.) स्क्यान वा म्याग्नेटिक रेजोनेन्स इमेजींग (एम.आर.आइ.) को पनसिफारसि गर्न सक्छन् । यस्ता परिक्षणले गर्दा पसिबको प्रणालीमा कुनै अंगको आकारको असामान्यता छ कि छैन भनी पत्ता लगाउन सकिने हुन्छ ।

पसिब नलीमा लागेको संक्रमणको उपचार के हो?

उपचार मा नमिन कुरा हुन सक्छन:

- एनटिबियोटक्स
- तताउने प्याड वा औषधि (दुखेको कम गर्न)
- तरल पदार्थ बढिपिउने (बशेष गरी पानी)

तपाईंको बाल चिकित्सकले बालक लाई उसको उपचार पछि फेरि केहिदिनि पछि पुनः मूल्यांकन को हेतु उनको कार्यालयमा ल्याउन भन्न सक्ने छन् ।

पसिब नलीमा लागेको सङ्क्रमणलाई कसरी रोक्न सकिएला?

तलका उपायले तपाईंको बच्चालाई पसिब नलीमा लागेको संक्रमणबाट बचाउन सकिने हुन्छ:

- बच्चालाई बाथ (टब मा पानी भरेर नुहाउनु) को सट्टा शावर (धाराबाट नुहाउने) गराउनुस् ।
- बच्चालाई पसिब नरोक्नु र पसिब आउने बतिकिकै गर्न सकिनुस् ।
- तपाईंको बच्चालाई चर्बामा काम सके पछि गुदद्वार सफा गर्दा अगाडिबाट पछाडितिरि सफा गर्न भन्नु होस। यदितपाईंको बच्चाको खतना गरिएको छैन भने उसलाई आफ्नो मुत्र नली अगाडिको भाग कसरी पल्टाएर कसरी आफैँ सफा गर्ने भन्ने सकिउनु होस । अगाडिको छाला कहलियै बलपुरबक पल्टाउनु हुँदैन । त्यसै गरी छाला पल्टाएर धेरै बेर त्यसै राख्न हुँदैन । यसो गर्दा रक्त संचार रोकनि, दुख्ने र घाउ समेत हुने डर हुन्छ ।

इन्टरस्टीटएलिसिसिटसि

इन्टरस्टीटएलिसिसिटसि (आइ.सि.) - यो एक प्रकारको जटिल र कडा रोग हो । यसमा पसिबको पसिब थैलीको छेउ पोल्ने र चलाउने हुन्छ । पछि गएर यो थैली कोरनि र कडा हुने हुन्छ । यसको कार्य शक्ति घट्ने र ग्लोमरुलेशंस (सुकुष्म रुपमा रगत नसिकनि) हुने हुन्छ । आइ.सि. रोग नमिन नामले पनि चिनिन्छ:

- पसिबको थैली दुख्ने सनिड्रोमः
- फ्रक्वेन्सी (पसिब धेरै चोटी फेरनु पर्ने)
- अर्जेन्सी: (पसिब चाडो गरहिलनुपर्ने) -
- डिसियुरिया (पसिब फेरदा पोल्ने) सनिड्रोम

आइ.सि. का लक्षणहरू के के हुन् ?

आइ.सि. का प्रायः देखिने लक्षणहरू नमिन छन्। तर प्रत्येक व्यक्तिको अनुभव फरक फरक हुन सक्छ । लक्षणहरू :

- छनि छनि मा पसिब फेरनु जानु पर्ने
- पसिबको थैली, सानो पेट, पेरीनीयम वरपिरी प्रेसर

वा थचिपिको जस्तो अनुभव, दुखेको र छुँदा दुखेको अनुभव हुनु (पेरीनीयम भनेको गुदद्वार र योनी अथवा अन्डकोश र गुदद्वार बचिको अंग हो) ।

- यौनक्रियामा दुख्नु
- पुरुषमा लागि र अन्डकोश दुख्नु
- अक्सर महलामा महनिवारी हुने बेला बशिष गरी दुख्नु
- तनावले पनियो लक्षणलाई झन बढाउँछ, तर तनावले यसो हुने वा यस्तो लक्षण देखा पर्ने भने होइन ।
आइ.सि. को लक्षण अरु रोगका लक्षण संग पनि मलिने हुन्छ। रोगको पहिचानको लागि सधैँ आफ्नो चिकित्सकलाई सम्पर्क गर्नुस ।

इन्टरस्टीटएलिसिसिटसि को पहिचान कसरी गर्ने?

आइ.सि. को पहिचानको लागि खासै कुनै नशिचति परिक्षण छैन र आइ.सि. का लक्षणहरु कतपिय अन्य पसिब जन्य रोगहरु संग मलिदो जुल्दो हुने भएकोले यसको लागि भनिना भनिने कसिमिको रोग पत्ता लगाउन गरिने परिक्षण र वधिहरु अपनाउनु पर्ने हुन्छ । रोगको सम्पूर्ण वविरण र शरीरको परिक्षणको अलावा, । रोगको पहिचानमा नमिन कुराहरु गरिन्छनः

- पसिबको जांच- पसिबमा रातो रगतको कोश, सेतो रगतको कोश, सङ्क्रमण वा बढि प्रोटनि जस्तो बबिधि कोश र रासायनिकि बस्तु हेर्न प्रयोगशालामा पसिबको परिक्षण गरिनु पर्छ ।
- पसिबको कल्चर र साईटोलोजी
- ससिटोस्कोपी (यसलाई ससिटोयुरेथ्रोसकोपि पनि भनिन्छ) . कुनै अंगको आकारमा असामान्यता वा अबरोध जस्तो ट्युमर वा दुंगा छकी भनी हेर्न पसिब थैली र मुत्र मार्ग को परिक्षण गरिन्छ, जसमा एउटा भतिर हेर्न मलिने यन्त्र, एउटा यता उतचिलाउन मलिने ट्युब र भतिर हेर्न सकिने कुनै साधन मुत्रमार्ग बाट भतिर घुसाइन्छ ।
- पसिबको थैलीको बायोप्सी- यो वधिमा परिक्षण को लागि शरीर बाट तन्तुको नमुना (एउटा सयिो वा सल्यक्रिया गरी) निकालिन्छ र शुक्ष्म दर्शक यन्त्र द्वारा क्यान्सर वा अन्य कुनै

असामान्य कोश छन् कि हेरनिछ ।

- पुरुषको हकमा प्रयोगशालामा प्रोस्टेट स्टेट ग्रन्थबाट नसिकेको श्राव को परिक्षण गरनिछ ।

आइ.सि. को उपचार के हो?

हालसम्म आइ.सि. को कुनै बशेष परिक्षण बधि छैन र यो ट्याक्कै नको पनि हुँदैन । यसैले यसको उपचार बशेषगरी समिटन् वा लक्षण घटाउने मात्र हो। यसको लागनिमिन कार्य गरनिछ :

- **पसिबको थैली फुलाउनु:** यस प्रक्रिया बाट पसिबको थैली को बल बढाउन खोजनिछ, जसले गर्दा थैलीमा भएको स्नायु कोशहरु को कारण आएको पीडाको संकेतहरुलाई बाधा हुन जाने हुन्छ र पडि हटाउन खोज्छ।
- **ब्ल्याडर इन्सटलेशन्:** (यसलाई पसिबको थैली धुनु वा सफा गर्नु पनि भनिन्छ।) थैलीमा कुनै मशिरण राखेर भरनिछ । यसलाई फरक फरक अवधि केहि सेकेन्ड देखि १५ सेकेन्ड सम्म राखनिछ र पछि क्याथेटर (पाइप जस्तो चजि) मार्फत बाहिर फालनिछ ।
- **औषधि दिनु**
- **ट्रान्सक्युटेनअिस इलेक्ट्रिकल नर्ब स्टीमुलेशन् (टि.ई.एन.एस्. - टेन्स):** जठिको पछाडतिलतरि राखिएको तार बाट हल्का वदियुतीय धार शरीर भतिर केहि मिनिट वा घण्टा सम्म दनिको दुइ पटक या बढि पल्ट दडिन्छ अथवा कुनै बशेष उपकरण महलाको हकमा योनी भतिर र पुरुषको हकमा मलाशयबाट छरिइन्छ ।
- **पसिबको थैलीको तालमि:** बरिमीले तोकेको समयमा मात्रै पसिब गर्छ र आराम हुने र ध्यान अर्को तरि लाने तरकि प्रयोग गरेर तोकेको समयमा मात्रै पसिब गराउन सकनिछ। अनि बसितारै यस्तो अवधि लिम्ब्याएर लाने प्रयास गरनिछ।
- **सल्यक्रिया**

आइ.सि. को व्यवस्थापनमा नमिन कुरा पनि गर्नु सकनिछ:

- **परहेज (खाना) मा परिवर्तन:** वास्तबमा परहेज एवं आइ.सि. बचि कुनै बजिज्ञानमा आधारति सम्बन्ध त छैन । तर कोहि कोहि चिकित्सक र बरिमीहरुको बचिरामा मादक पदार्थ, गोलभेंडा, मर मसला, चकलेट, क्याफनि भएको र सटिस् (अमलिो फलफुल) पेय पदार्थले र धेरै- एसडि भएको खानेकुराले पसिब थैली लाई उत्तेजति तुल्याउँछ । यसैले खानेकुरा बाट केहि यिस्ता कुरा घटाई दिदि लक्षण (समस्या) पनि घट्न जाने हुन्छ ।
- **धुम्रपान नगर्ने:** आइ.सि. रोग पडिति धेरै बरिमीका अनुसार धुम्रपानले उनीहरुको लक्षण लाई अझ कष्टकर बनाइ दनिछ ।
- **शारीरिक अभ्यास:** शारीरिक अभ्यासले पनिलक्षण लाई घटाउँछ वा छटिो नको तुल्याउँछ । त्यसैगरी, आइ.सि. र तनाव बचि कुनै सम्बन्ध त छैन, तर बरिमीको मानसकि वा मानसकि तनाव छ भने यसले रोगलाई झन साहरो बनाइ दनिछ ।

यसबारे कुनै पनिकुरा आफ्नो चिकित्सकलाई सोधनु होला ।

