

ਪੇਡੂ ਸਹਾਇਤਾ [Pelvic Support] ਦੀਆਂ ਸਮਸਿਆਵਾਂ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ

ਪੇਡੂ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀਆਂ ਕਿਹੜੀਆਂ ਸਮਸਿਆਵਾਂ ਹਨ?

ਜਦੋਂ ਪੇਡੂ ਦੇ ਅੰਗਾਂ (ਵਿੱਡ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਹਿੱਸੇ) ਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਪੁੱਠੇ ਜਾਂ ਟਿਸ਼ੂ ਖਿੱਚੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਨਸ਼ਟ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਪੇਡੂ ਦੇ ਅੰਦਰਲੇ ਹਿੱਸੇ, ਜਿਵੇਂ ਆਂਦਰ, ਮਸਾਨਾ ਜਾਂ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਹੇਠਾਂ ਡਿਗ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਯੋਨੀ ਵਿਚ ਡਿਗ ਜਾਂ ਉਭਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਮਸਾਨੇ ਵਿਚ ਇੰਜ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸਨੂੰ ਸਿਸਟੋਸਿਲ [cystocele] ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜੇ ਇੰਜ ਉਪਰਲੀ ਆਂਦਰ ਵਿਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸਨੂੰ ਐਂਟਰੋਸਿਲ [enterocele] ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜੇ ਹੇਠਲੀ ਆਂਦਰ ਜਾਂ ਪਖਾਨੇ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਵਿਚ ਇੰਜ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸਨੂੰ ਰੈਕਟੋਸਿਲ [rectocele] ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿਚ ਇਸਦਾ ਹੇਠਾਂ ਖਿਸਕਣਾ ਗੰਭੀਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਭਾਰ ਯੋਨੀ ਦੇ ਬਾਹਰ ਵੇਖਿਆ ਜਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਪੇਡੂ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀਆਂ ਸਮਸਿਆਵਾਂ ਕਿਸ ਕਰਕੇ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ?

ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਕਾਰਨ ਗਰਭ-ਪਾਰਣ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਜਨਮ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਪੇਡੂ ਦੇ ਪੁੱਠੇ ਅਤੇ ਟਿਸ਼ੂ ਖਿੱਚੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਪੇਡੂ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀਆਂ ਸਮਸਿਆਵਾਂ ਅਜਿਹੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਵਿਚ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਜੋ ਕਦੀ ਵੀ ਗਰਭਵਤੀ ਨਾ ਹੋਈਆਂ ਹੋਣ।

ਪੇਡੂ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀਆਂ ਸਮਸਿਆਵਾਂ ਦੇ ਲੱਛਣ ਕਿਹੜੇ ਹਨ?

ਪੇਡੂ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀਆਂ ਸਮਸਿਆਵਾਂ ਦੇ ਲੱਛਣ ਮਾਮੂਲੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਸਮਸਿਆਵਾਂ ਕਦੀ ਕਦਾਈਂ ਜਾਂ ਰੋਜ਼ ਅਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗੰਭੀਰ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਖੰਘਣ, ਨਿੱਛ ਮਾਰਣ ਜਾਂ ਹੱਸਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਪਿਸ਼ਾਬ ਨਿਕਲ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾ ਗੰਭੀਰ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਯੋਨੀ ਜਾਂ ਆਂਦਰ ਵਿਚ ਰੋਜ਼ ਦਬਾਅ ਪੈਣਾ, ਭਾਰੇਪਣ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ, ਕੁਝ "ਡਿਗਣ" ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ, ਖਿੱਚ ਪੈਣੀ ਜਾਂ ਦਰਦ ਦੀ ਸੰਵੇਦਨਾ, ਕਬਜ਼ੀ ਜਾਂ ਆਂਦਰ ਦੇ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖਾਲੀ ਨਾ ਹੋਣ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ। ਇਹ ਲੱਛਣ ਚਿਰਕਾਲੀ ਖੰਘ, ਅਕੜਾਅ, ਭਾਰੀ ਵਜ਼ਨ ਚੁਕਣ ਜਾਂ ਕਾਫ਼ੀ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਖੜ੍ਹੇ ਰਹਿਣ ਨਾਲ ਹੋਰ ਵੀ ਵਿਗੜ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਪੇਡੂ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀਆਂ ਸਮਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ?

ਪੇਡੂ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀਆਂ ਸਮਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਡਾਕਟਰੀ ਪਿਛੋਕੜ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਜਾਂਚ ਨਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਡੀ ਯੋਨੀ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੇਗਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਪਖਾਨੇ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਦੀ ਵੀ ਜਾਂਚ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਾਂਚ ਲਿਟਾਕੇ, ਬਿਠਾਕੇ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਖੜ੍ਹੇ ਖੜ੍ਹੇ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਜਾਂਚ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖੰਘਣ ਜਾਂ ਵਜ਼ਨ ਦੇਣ ਲਈ ਕਿਹਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਪੇਡੂ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀਆਂ ਸਮਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਉਪਚਾਰ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ?

ਹਲਕੇ ਫੁਲਕੇ ਮਾਮਲਿਆਂ ਲਈ ਉਪਚਾਰ ਦੇ ਵਿਕਲਪਾਂ ਵਿਚ ਜੀਵਨ-ਸ਼ੈਲੀ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀ, ਕਸਰਤ ਜਾਂ ਦਵਾਈਆਂ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਜ਼ਿਆਦਾ ਦਰਦ ਵਾਲੇ ਲੱਛਣਾਂ ਲਈ ਪੇਸਰੀ ਨਾਂ ਦਾ ਹਟਾਇਆ ਜਾ ਸਕਣ ਵਾਲਾ ਉਪਚਾਰ ਯੋਨੀ ਵਿਚ ਪਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕਦੀ ਕਦਾਈਂ ਸਰਜਰੀ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ।

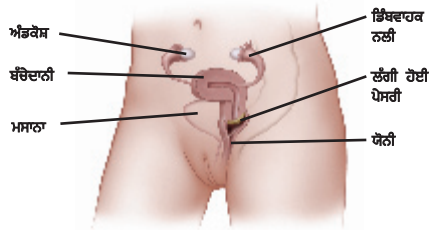
- **ਆਮ ਜੀਵਨ-ਸ਼ੈਲੀ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀ:** ਤਮਾਖੂਨੋਸੀ ਛੱਡਣ, ਵਜ਼ਨ ਘਟਾਉਣ ਅਤੇ ਭਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਚੁੱਕਣ ਕਰਕੇ ਪੇਡੂ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਖਣ ਅਤੇ ਦਬਾਅ ਘਟਾਉਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ।
- **ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਕਸਰਤਾਂ:** ਕੋਰੋਲ ਕਸਰਤ ਨਾਲ ਪੇਡੂ ਦੇ ਪੁੱਠਿਆਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਬਣਾਉਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਉਹੀ ਪੁੱਠੇ ਹਨ, ਜਿਹਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਤੁਸੀਂ ਪਿਸ਼ਾਬ ਦੇ ਵਹਾਅ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਕਸਰਤਾਂ ਮਸਾਨੇ, ਯੋਨੀ ਅਤੇ ਆਂਦਰ ਦੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਪੁੱਠਿਆਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਦੇ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਕਸਰਤਾਂ ਨੂੰ ਬਾਕਾਇਦਾ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਰਨ ਨਾਲ ਪਿਸ਼ਾਬ ਦਾ ਰਿਸਣਾ ਘੱਟ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਫੌਰੀ ਕੇਗਲ ਕਸਰਤਾਂ

- ਉਹਨਾਂ ਪੁੱਠਿਆਂ ਨੂੰ ਸੁੰਗੋੜੋ, ਜਿਹਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਤੁਸੀਂ ਪਿਸਾਬ ਦੇ ਵਹਾਅ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਕਰਦੇ ਹੋ
- 10 ਸੈਕਿੰਡ ਤੱਕ ਸੁੰਗੋੜਕੇ ਰਖੋ, ਫਿਰ ਛੱਡ ਦਿਓ
- 10-20 ਵਾਰੀ ਸੁੰਗੋੜਣ-ਛੱਡਣ ਦੇ ਇਸ ਅਮਲ ਨੂੰ ਇਕ ਵਾਰੀ ਫਿਰ ਦੁਹਰਾਓ
- ਹਰ ਦਿਨ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਤਿੰਨ ਵਾਰੀ ਇਹ ਕਸਰਤ ਕਰੋ
- **ਖੁਰਾਕ:** ਕੈਫੀਨ (ਕੱਫੀ, ਚਾਹ, ਕੋਲਾ ਪੇਜ ਪਦਾਰਥ, ਚਾਕਲੇਟ) ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਘੱਟ ਕਰਨ ਨਾਲ ਘੜੀ ਮੁੜੀ ਪਿਸਾਬ ਕਰਨ ਦੀ ਤੁਹਾਡੀ ਲੋੜ ਘਟ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾ ਰੋਸੇ ਵਾਲੀ ਖੁਰਾਕ ਨਾਲ ਵੀ ਕਬਜ਼ੀ ਘਟ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਆਂਦਰ ਦੇ ਕੰਮ ਵਿਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- **ਦਵਾਈ:** ਟੱਟੀ ਨੂੰ ਨਰਮ ਅਤੇ ਵਿੱਲਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਘੱਟ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਆਂਦਰ ਦੇ ਕੰਮ ਵਿਚ ਸੁਧਾਰ ਲਿਆ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਹਾਰਮੋਨ ਉਪਚਾਰ ਨਾਲ ਯੋਨੀ ਦੇ ਟਿਸੂ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- **ਯੋਨੀ ਦੀਆਂ ਪੇਸਰੀਆਂ:** ਪੇਸਰੀ ਪੇਡੂ ਦੇ ਅੰਗਾਂ ਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਦੇਣ ਲਈ ਯੋਨੀ ਵਿਚ ਪਾਇਆ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਇਕ ਉਪਕਰਣ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਢੁਕਵੇਂ ਉਮੀਦਵਾਰ ਹੋਏ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾ ਉਪਲਬਧ ਕਰਾਉਣ ਵਾਲਾ, ਦਫ਼ਤਰ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਯੋਨੀ ਵਿਚ ਪੇਸਰੀ ਫਿਟ ਕਰਨ ਦੇ ਸਮਰੱਥ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾ ਉਪਲਬਧ ਕਰਾਉਣ ਵਾਲੇ ਨੇ ਬਾਕਾਇਦਗੀ ਨਾਲ ਪੇਸਰੀ ਕੱਢਕੇ ਸਾਫ਼ ਕਰਨੀ ਪਏਗੀ।



ਪੇਸਰੀ ਦਾ ਨਮੂਨਾ



- **ਸਰਜਰੀ ਨਾਲ ਠੀਕ ਕਰਨਾ:** ਪੇਡੂ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀਆਂ ਸਮਸਿਆਵਾਂ ਵਿਚ ਸਰਜਰੀ ਨਾਲ ਸੁਧਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਖਿਸਕ ਗਏ ਅੰਗਾਂ ਨੂੰ ਵਾਪਸ ਆਪਣੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਲਿਆਉਣ ਵਿਚ ਸਹਾਇਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੇ ਮਾਮਲੇ 'ਚ ਇਸਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੱਢਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ (ਹਿਸਟੈਰਕਟੌਮੀ)।

ਆਖ਼ਰੀ ਸ਼ਬਦ

ਪੇਡੂ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀਆਂ ਸਮਸਿਆਵਾਂ ਬਹੁਤ ਆਮ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਕਈ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਗ਼ੈਰਜ਼ਰੂਰੀ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀਆਂ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਜਦ ਤੁਸੀਂ ਪੇਡੂ ਸਹਾਇਤਾ ਸਬੰਧੀ ਸਮਸਿਆਵਾਂ ਤੋਂ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਹੋਵੋ, ਤਾਂ ਅਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ, ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਅਜਿਹੀਆਂ ਸਮਸਿਆਵਾਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਦਾ ਤਜਰਬਾ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਜੋ ਅਜਿਹੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਣ, ਜਿਹਨਾਂ ਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਹੋਵੇ।

www.benignuterineconditions.ca



© 2005, ਸਾਰੇ ਹੱਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹਨ।

ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸਿਰਫ਼ ਸੂਚਨਾ ਉਦੇਸ਼ਾਂ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾਣ ਵਾਸਤੇ ਹੋ ਅਤੇ ਇਹ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ, ਨਿਦਾਨ ਜਾਂ ਉਪਚਾਰ ਦੇ ਵਿਕਲਪ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਡਾਕਟਰੀ ਸਬਿੰਤੀ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਲਈ ਅਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾ ਉਪਲਬਧ ਕਰਾਉਣ ਵਾਲੇ ਨਾਲ ਸਲਾਹ ਕਰੋ।

ਇਸ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਲਈ ਰਕਮਾਂ ਵਿਦਾਰਥਿ ਯੂਨੇਨਸ ਹੇਲਥ ਕੋਸਲ ਨੇ ਲਾਈਆਂ ਹਨ। ਵਿਦਾਰਥਿ ਯੂਨੇਨਸ ਹੇਲਥ ਕੋਸਲ ਨੂੰ ਸਾਰੀਆਂ ਰਕਮਾਂ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਬਾਰੇ ਵਿਭਾਗ ਤੋਂ ਮਿਲਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਵਿਭਾਗ ਵਲੋਂ ਪ੍ਰਸਤੀ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਨੂੰ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਨਹੀਂ ਦਰਸਾਉਂਦਾ।