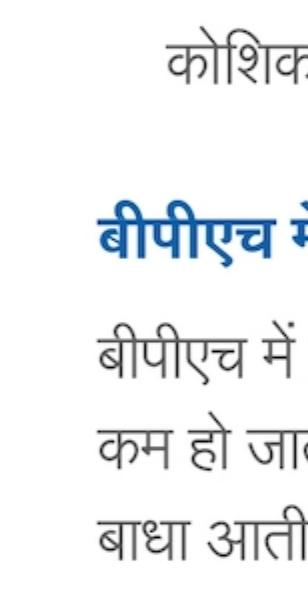


BE PROSTATE HEALTHY

BPH



Dr. Abhishek Jain



बीपीएच और प्रोस्टेट का बढ़ना



प्रोस्टेट (पुरुष) ग्रंथि क्या है?

प्रोस्टेट सामान्यतः अखरोट के आकार की एक छोटी ग्रंथि है। यह मूत्राशय (मूत्र के भंडारण की जगह) के नीचे और मूत्रमार्ग (पुरुषों में मूत्र और वीर्य की वाहिनी नलिका) को घेरे हुए स्थित होती है।

बिनाइन प्रोस्टेटिक हाइपरप्लेजिया (बीपीएच) क्या है?

- **बिनाइन** – कैंसररहित
- **प्रोस्टेटिक** – प्रोस्टेट से संबंधित
- **हाइपरप्लेजिया** – कोशिकाओं की संख्या में वृद्धि प्रोस्टेट की कोशिकाओं की संख्या में वृद्धि के कारण ही प्रोस्टेट बड़ा हो जाता है

बीपीएच में क्या होता है?

बीपीएच में प्रोस्टेट ग्रंथि का आकार बढ़ जाने के कारण मूत्रमार्ग की चौड़ाई कम हो जाती है, जिससे मूत्रमार्ग से बाहर की ओर पेशाब के बहाव में बाधा आती है।

किन लोगों को बीपीएच होने की ज्यादा संभावना होती है?

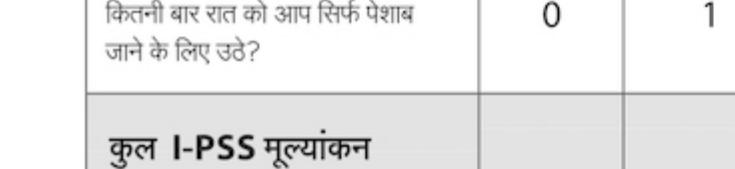
50 वर्ष से अधिक उम्र के लोगों में प्रोस्टेट बढ़ना एक आम समस्या है। प्रोस्टेटिक हाइपरप्लेजिया होने की संभावना 31 से 40 वर्ष के पुरुषों में 8% से बढ़कर 51 से 60 वर्ष के पुरुषों में 40 से 50% और 80 वर्ष के पुरुषों में 80% तक हो जाती है।¹

Ref.: 1. Cunningham GR, et al. UpToDate 2015.

अक्षर आप इनमें से किसी एक या अधिक लक्षणों से पीड़ित हैं, तो अपने डॉक्टर से बात करके इसके कारण का पता लगाएं

उम्रदराज पुरुषों में बीपीएच और प्रोस्टेट बढ़ने के मुख्य लक्षण

ज्यादा पेशाब होना > 8 बार / दिन

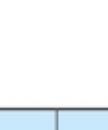


रात में पेशाब लगना > 2 बार

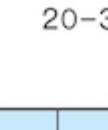


तुरंत पेशाब जाने की ज़रूरत

पेशाब शुरू करने में परेशानी

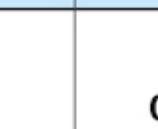


पेशाब रोकने में असमर्थ होना



खाली होने के बाद रिसाव

पेशाब की कमज़ोर/अवरुद्ध धार



पेशाब के समय दर्द



पेशाब में खून

कुल I-PSS मूल्यांकन



इंटरनेशनल प्रोस्टेट सिम्प्टम स्कोर / अंतर्राष्ट्रीय पुरुष लक्षण मूल्यांकन (I-PSS)



पिछले महीने में	कभी नहीं	5 में से 1 बार से कम	आधे से कम बार	लगभग आधे बार	आधे से ज्यादा बार	लगभग हमेशा	आपका मूल्यांकन
1. मूत्राशय पूरी तरह खाली न होना	0	1	2	3	4	5	
आपको कितनी बार महसूस हुआ कि आपका मूत्राशय पूरी तरह खाली नहीं हुआ है?							
2. बारंबारता	0	1	2	3	4	5	
आपको कितनी बार हर दो घंटे से कम अंतराल में पेशाब जाने की ज़रूरत पड़ी है?							
3. रुक-रुक कर पेशाब होना	0	1	2	3	4	5	
कितनी बार पेशाब करते समय आपको लगा कि पेशाब रुक-रुक कर हो रहा है?							
4. तुरंत जाने की ज़रूरत	0	1	2	3	4	5	
कितनी बार आपके पेशाब रोकना मुश्किल महसूस हुआ है?							
5. पतली धार	0	1	2	3	4	5	
कितनी बार पेशाब की धार पतली थी?							
6. जोर लगाना	0	1	2	3	4	5	
कितनी बार आपके पेशाब शुरू करने के लिए जोर लगाना पड़ा है?							
7. नॉक्टिरिया	0	1	2	3	4	5	
कितनी बार आपको पेशाब जाने के लिए उठे?							
कुल I-PSS मूल्यांकन	कभी नहीं	1 बार	2 बार	3 बार	4 बार	5 बार	

मूल्यांकन:

1-7: हल्का

8-19: मध्यम

20-35: गंभीर

पेशाब के लक्षणों के कारण जीवन रत्तर	बेहद सुश	खुश	काफी संतुष्ट	ठीक-ठाक	काफी असंतुष्ट	नाखुश	बेहद नाखुश
अगर आपको आपके मौजूदा पेशाब के लक्षणों के साथ पूरी ज़िदी वितानी पड़े, तो आप कैसा महसूस करेंगे?	0	1	2	3	4	5	6