

## پیلوک فلور آرگن پرولیپس سے متعلق معلومات

[یعنی جب پیڑو کے ایک یا زیادہ اعضاء اپنی معمول کی جگہ سے پھسل کر نیچے کی طرف اندام نہانی میں پہنچ کر سوج جاتے ہیں]

[Pelvic Organ Prolapse – Urdu]

ہسپتال:

---

ٹیلیفون نمبر:

---

یہ کتابچہ آپ کو ذیل سے متعلق معلومات فراہم کرتا ہے:

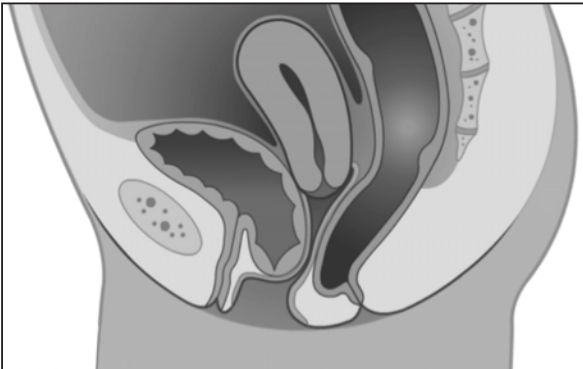
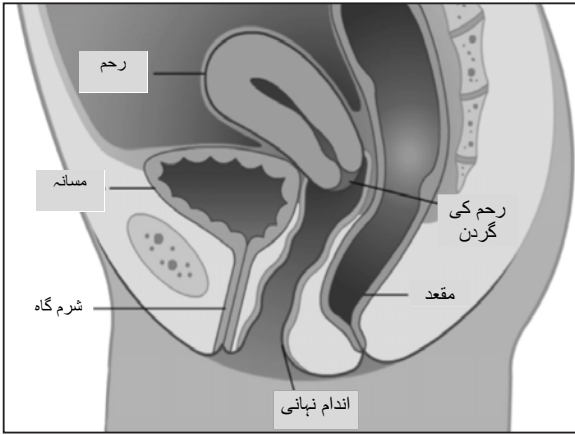
- پرولیپس کیا ہوتا ہے۔
- پرولیپس کی اقسام۔
- پرولیپس کی علامات۔
- پرولیپس کی ممکنہ وجوہات۔
- مدد حاصل کرنے کے لئے آپ کیا کر سکتے ہیں۔
- پیلوک فلور [یعنی فوڈرگل کے پٹھے پیڑو کے نیچے کی طرف پھیلے ہوئے ہوتے ہیں اور پیڑو کے اعضاء کو سہارا فراہم کرتے ہیں] کے پٹھوں کی ورزش۔

## پرولیپس کیا ہوتا ہے؟

پیلوک کے اعضا ( مسانہ، بچہ دانی اور مقعد) کو لیگامنٹ اور پیلوک فلور کے اعضاء اپنی جگہ پر رکھتے ہیں۔ پرولیپس اس وقت واقع ہوتا ہے جب سہارا دینے والے ڈھانچے کمزور پڑ جاتے ہیں۔ ایک یا زیادہ اعضاء اندام نہانی کی دیواروں پر دباؤ ڈال سکتے ہیں جو کچھ صورتوں میں پھول کر اندام نہانی کے راستے سے آگے جا سکتے ہیں۔ تقریباً ایک تہائی خواتین میں پرولیپس کی علامات پیدا ہوسکتی ہیں۔

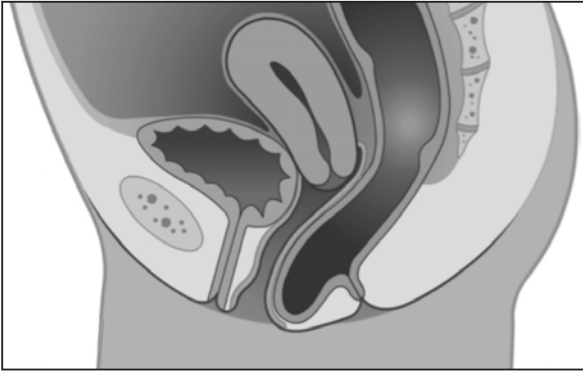
## پرولیپس کی اقسام

سامنے کی دیوار کا پرولیپس:  
جب مٹانے کو سہارا دینے والی اندام نہانی کی دیوار پھول جاتی ہے۔

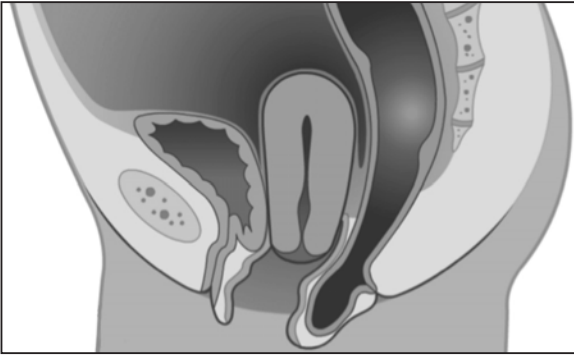


### پچھلی دیوار کا پرولپس:

جب مقعد کو سہارا دینے والی  
اندام نہانی کی دیوار پھول جاتی  
ہے۔

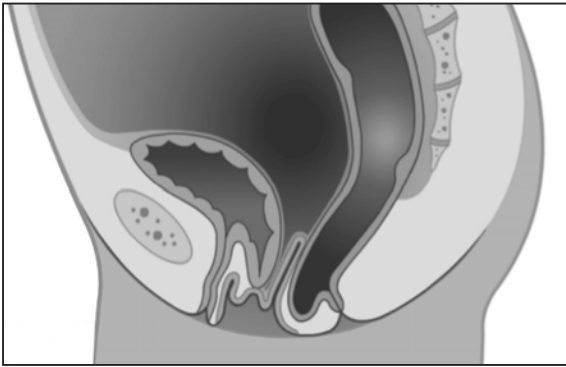


رحم کا پرولپس: جب بچہ دانی  
نیچے کی جانب اندام نہانی میں آ  
جاتی ہے۔



### اندام نہانی کے محراب کا پرولپس:

جب اندام نہانی کی بالائی جگہ  
نیچے کی جانب اندام نہانی میں  
آ جاتی ہے۔ یہ صرف ان  
خواتین میں ہی ہوسکتا ہے  
جنہوں نے ماضی میں اپنی بچہ  
دانی (بسٹریکٹومی) نکلا دی  
تھی۔



## پیلوک عضو کے پرولیپس کی علامات کیا ہو سکتی ہیں؟

اندام نہانی کی علامات میں یہ شامل ہو سکتا ہے:

- اندام نہانی کے اندر کسی چیز کا نیچے کی جانب آنے کا احساس۔
- اندام نہانی، پیٹ یا پیٹھ کے نچلے حصے میں دباؤ، بھاری پن یا گھسیٹنے کا احساس۔
- اندام نہانی کے اندر یا اندام نہانی کے باہر گلٹی کا احساس۔
- ٹیمپون کے استعمال میں دشواری؛ ان کا ڈالنا مشکل ہو سکتا ہے، اچھی طرح سے فٹ نہیں ہوتا ہے، تکلیف دہ ہو سکتا ہے یا باہر نکل سکتا ہے۔
- جنسی عمل کے دوران تکلیف یا درد ہونا۔

پیشاب کی علامات میں یہ شامل ہو سکتا ہے:

- اکثر اور اچانک پیشاب کرنے کی ضرورت پیش آنا۔
- رات کو بیت الخلا کے لیے اٹھنا پڑتا ہے۔
- پیشاب کا رسنا۔
- جب آپ اپنا مٹانہ خالی کر رہے ہوں تو پیشاب کی شروعات میں دشواری کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔
- اپنے مٹانے کو مناسب طور پر خالی نہ کر سکنے اور بہت جلد بیت الخلا واپس آنے کی ضرورت کا احساس ہونا۔

پاخانے کی علامات میں یہ شامل ہو سکتی ہیں:

- اپنے پاخانے کو خالی کرنے کے لئے دباؤ ڈالنا پڑتا ہے۔
- ایک ایسا احساس جیسا کہ آپ کا پاخانہ مکمل طور پر خالی نہیں ہوا۔
- پاخانہ آنے کی خواہش کا فوری احساس ہونا۔
- ہوا کا خارج ہونا یا پاخانے پر قابو نہ پا سکانا۔
- اپنے پاخانے کو باہر نکالنے میں مدد کے لئے اندام نہانی یا مقعد کے اردگرد کی جگہ کو دبائے کیلئے اپنے ہاتھ کا استعمال کرنا پڑتا ہے۔

## پیلوک عضو کے پرولپس کی ممکنہ وجوہات کیا ہو سکتی ہیں؟

- حمل یا بچے کی پیدائش۔
- وزن زیادہ ہونا۔
- بھاری وزن اٹھانا۔
- بار بار جھکنا۔
- خاندانی تسلسل۔
- ماہواری سے متعلق تبدیلیاں۔
- دیرینہ قبض۔
- مستقل کھانی۔
- ماضی کی پیلوک سرجری۔

## میں درد میں کمی کے لئے کیا کر سکتی ہوں؟

ممکن ہے کہ چند ایک مصروفیات آپ کو اپنی پرولپس سے زیادہ آگاہ کریں۔ ایسی سرگرمیاں جو پیلوک فلور کے پٹھوں پر دباؤ یا کھچاؤ پیدا کرتی ہیں آپ کی تکلیف میں اضافہ کر سکتی ہیں۔

وزن اٹھاتے وقت یا جھکتے وقت احتیاط کریں، مثال کے طور پر:



### 1. کپڑے دھونا

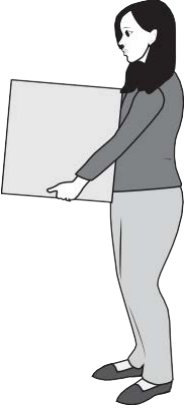


### 2. باغبانی کرنا



3. چیزوں کو اٹھانا

4. چیزوں کو لے کر جانا



جب آپ کو کوئی چیز اٹھانی پڑے تو اپنے ہیلوک فلور کے پٹھوں کو سخت رکھیں اور کسی بھی چیز کو لے کر جانے کے دوران انہیں سخت کر کے رکھیں۔

## ٹوائلٹ کے لیے جانا

### پاخانہ

پاخانہ کرنے پر وقت لگائیں اور کھانے کے بعد پاخانے کی حاجت کو نظر انداز نہ کریں۔ قبض سے بچیں: پھلوں اور سبزیوں پر مشتمل ایک متوازن غذا استعمال کرنا اور اس بات کو یقینی بنانا کہ آپ کافی پانی پی رہے ہیں آپ کا پاخانہ سخت ہونے سے بچنے میں مدد مل سکتی ہے اور آپ پاخانہ کرتے وقت دباؤ ڈالنے سے بچ سکتے ہیں۔ آپ اپنے پاؤں کو چھوٹے اسٹول پر رکھ کر درست حالت میں رہتے ہوئے آرام کے ساتھ پاخانہ کرنے میں حائل دشواری سے بچ سکتے ہیں۔



### مٹانہ

بار بار ٹوائلٹ جانے کی عادت میں نہ پڑنے کی کوشش کریں۔ آرام سے پاخانہ کریں اور جلدی کرنے کی کوشش نہ کریں۔ پوری طرح سے آگے کی طرف جھکنے اور پھر سیدھے ہو کر واپس آنے سے آپ کے مٹانے کو مکمل خالی کرنے میں مدد مل سکتی ہے۔

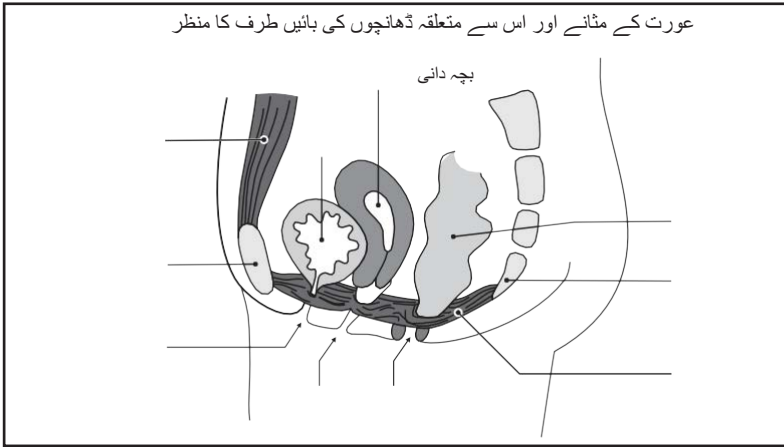
## مدد کے دیگر طریقے

- کھانسی کرنے اور چھینک مارنے سے قبل اور اس کے دوران پیلوک پٹھوں کو سخت کر دینے سے آپ اپنے پیلوک پٹھوں پر دباؤ پڑنے سے انہیں بچا سکتے ہیں۔
- وزن کم کرنے سے آپ کے پرولپس کی علامات کو کم کرنے میں مدد مل سکتی ہے۔
- زیادہ دیر تک کھڑے رہنے سے بچنے کی کوشش کریں۔ روزانہ کی مصروفیات میں ردوبدل آپ کی علامات کو دور کرنے میں مددگار ثابت ہو سکتا ہے مثال کے طور پر کھڑے ہونے کے بجائے بیٹھ کر استری کرنا یا کھانا تیار کرنا۔
- اگر آپ محسوس کریں کہ کسی خاص ورزش کے بعد آپ کی پرولپس کی علامات زیادہ خراب ہو جاتی ہیں تو براہ کرم مناسب متبادل ورزشوں کے لئے فزیوتھراپسٹ سے دریافت کریں۔ بھاگ دوڑ کرنے، چھلانگ لگانے، ایروبک ورزش کی کلاسیں، بھاری وزن اٹھانے، اٹھک بیٹھک کرنے اور دونوں ٹانگیں اٹھانے کی ورزشوں سے پرہیز کریں۔

- جنسی عمل آپ کی پرولیپس کی تکلیف میں اضافہ نہیں کرے گا۔ اگر جنسی عمل تکلیف دہ ہو تو چکنا مادہ استعمال کرنے یا کوئی مخصوص وضع اختیار کرنا دوسروں کے مقابلہ میں زیادہ مدد گار ثابت ہو سکتا ہے۔
- اپنے جسم کی ضرورت کا خیال رکھیں - اگر کسی خاص سرگرمی کے بعد آپ کے پرولیپس کی تکلیف میں اضافہ ہو جائے تو یہ کام کرنا اچھا نہیں ہے۔

## پیلوک فلور کے پٹھوں کی ورزشیں

آپ کے پیلوک فلور کے پٹھوں میں سامنے سے پیٹھ تک پھیلتی ہوئی ایک وسیع رسی موجود ہوتی ہے اور جیسا کہ اس کے نام سے پتا چلتا ہے یہ آپ کے پیلویس کا فلور بناتی ہے۔



آپ کے پیلوک فلور کے پٹھوں کو مضبوط اور سخت ہونے کی ضرورت ہوتی ہے۔ پیلوک فلور کے پٹھے کمزور ہونے کے سبب اندام نہانی میں کسی چیز کے نیچے کی طرف آنے کا احساس ہوتا ہے جبکہ آپ کے مٹانے اور آنتوں کا کنٹرول کم ہو جاتا ہے اور بعض اوقات جنسی عمل کے دوران اندام نہانی میں سنسنی پیدا ہونے کا فقدان ہو جاتا ہے۔ اپنے پیلوک فلور کے پٹھوں کو مضبوط بنانے سے آپ کے پرولیپس کو کم کرنے اور علامات کو بہتر بنانے میں مدد مل سکتی ہے۔



## پیلوک فلور پٹھوں کی ورزش کیسے کریں؟

اپنے گھٹنوں میں تھوڑا سا فاصلہ رکھتے ہوئے لیٹ جائیں، بیٹھ جائیں یا کھڑے ہو جائیں۔ اپنے عقبی راستے کو اس طرح سخت کر دیں گویا کہ آپ ہوا کے اخراج کو روکنے کی کوشش کر رہے ہوں۔ اسی دوران اپنے ان پٹھوں کو بھی سخت کر دیں جنہیں آپ پیشاب کو روکنے کے لیے استعمال کیا کرتے ہیں۔ 'بھینچ کر چھوڑنے' کا احساس آگے اور پیچھے کے راستوں کو بند کرنے اور کھینچنے کی طرح کا ہوتا ہے۔

اس کو 'پیلوک فلور کے پٹھے کا کھینچاؤ' کہا جاتا ہے۔ ذیل کی کوشش نہ کریں:

- اپنے کولہوں کو بھینچنا۔
  - اپنی ٹانگیں ایک ساتھ بھینچنا۔
  - اپنا سانس روک لینا۔
- آپ کو اپنے پیٹ کے ارد گرد کچھ سختی محسوس ہو سکتی ہے - یہ عام بات ہے۔

**بہت سے طریقے ہیں جن سے آپ جانچ سکتے ہیں کہ آپ ورزشیں صحیح طریقے سے کر رہے ہیں۔**

• ایک چھوٹا سا آئینہ اٹھائیں تاکہ آپ اپنی ٹانگوں کے بیچ کی جگہ دیکھ سکیں۔ پٹھوں کو سخت کریں۔ آپ کے پچھلے راستے اور اندام نہانی کے درمیان کی جگہ آئینے سے دور اندر کی طرف جانی چاہئے۔ اگر آپ کو ابھار یا زیادہ ابھری ہوئی جگہ نظر آئے تو رک جائیں۔

• بیٹھے ہوئے یا لیٹے ہوئے آپ اپنے پچھلے راستے اور اندام نہانی کے درمیان والی جگہ پر اپنا ہاتھ رکھ سکتی ہیں اور اپنے پیلوک فلور کے پٹھوں کو سخت کر سکتی ہیں۔ آپ کو اپنے ہاتھوں سے دور اندر کی طرف حرکت محسوس کرنے کے قابل ہونا چاہئے۔

• آرام دہ پوزیشن میں ہوتے ہوئے آپ اپنا انگوٹھا یا شہادت کی انگلی اپنی اندام نہانی میں انگلی ڈال سکتی ہیں۔ اپنے پیلوک فلور کے پٹھوں کو سخت کریں۔ آپ کو انگوٹھے یا انگلی کے اردگرد پٹھوں پر کھینچاؤ محسوس ہونا چاہئے۔

• اگر آپ جنسی طور پر سرگرم ہیں تو جنسی سرگرمی کے دوران اپنے پیلوک فلور کے پٹھوں کو سخت کرنے کی کوشش کریں اور اپنے ساتھی سے دریافت کریں کہ آیا اس کو یہ کھینچاؤ محسوس ہوتا ہے۔

**بہتری لانے اور اپنی علامات کو خراب ہونے سے بچانے کے لیے درست ورزش کرنا بہت ضروری ہے۔**

ایک ماہر فریوٹھراپسٹ آپ کی مدد کر سکتا ہے۔

## آپ کی ورزش کا پروگرام

جب آپ اپنے پیلوک فلور کے پٹھوں کی ورزشیں کر رہے ہو تو اس پر توجہ دینا ضروری ہے کیونکہ اس سے آپ کی آگاہی میں بہتری آئے گی اور انہیں درست انداز سے انجام دینے میں آپ کو مدد ملے گی۔ اگر آپ کو 'کوئی چیز نیچے آتی' ہوئی محسوس ہو تو اپنی ورزشوں کو آرام کے ساتھ لیٹی ہوئی حالت میں انجام دیں۔

### آہستہ کرنے والی ورزشیں

- اپنے پیلوک فلور کے پٹھوں کو سخت کریں اور دباؤ کو \_\_\_ سیکنڈز تک روک کر رکھیں جب تک کہ پٹھوں کو تھکاوٹ نہ محسوس ہو۔
  - \_\_\_ سیکنڈز تک پوری طرح آرام کریں۔
  - اب ایک بار پھر اپنے پیلوک فلور کے پٹھوں کو اتنی ہی دیر کے لیے سخت کریں۔
- اس عمل کو اس وقت تک دہرائیں جب تک کہ پٹھے تھک نہیں جاتے۔

جب آپ ورزش کریں گے تو آہستہ آہستہ کھینچاؤ کو زیادہ دیر تک برقرار رکھ سکیں گے اور تھوڑی دیر کے لئے آرام کریں گے۔  
ممکنہ طور پر کھینچاؤ کو 10 سیکنڈز تک روک کر رکھیں اور یہ عمل 10 بار دہرائیں۔

### تیز رفتار ورزشیں

- اپنے پیلوک فلور کے پٹھوں کو سرعت کے ساتھ سخت کریں۔
- 1 سیکنڈ کے لئے روک کر رکھیں اور پھر پوری طرح آرام کریں۔
- اس عمل کو دہرائیں جب تک کہ پٹھوں میں تھکاوٹ پیدا نہ ہو جائے۔ اس کو ممکنہ طور پر \_\_\_ بار انجام دیں۔

پٹھوں کو مضبوط بنانے کے لئے ضروری ہے کہ ہر دن 3 سے 6 مرتبہ سست اور تیز ورزشوں کو دہرائیں۔

زیادہ سے زیادہ فائدہ حاصل کرنے کے لیے آپ مشقوں کو 3-5 ماہ تک جاری رکھیں - خواہ آپ کی علامات جلد ہی بہتر ہوتی ہوئی محسوس ہوں۔

ایک بار جب آپ کے پیلوک فلور کے پٹھے کے مضبوط ہو جائیں تو مختلف حالتوں میں ورزش کریں مثال کے طور پر بیٹھے یا کھڑے؛ کھڑا ہونا سب سے مشکل ہوگا۔

ایک بار جب آپ کے پیلوک فلور کے پٹھے مضبوط ہو جائیں تو اس طاقت کو برقرار رکھنا ضروری ہے۔ ان ورزشوں کو اپنی باقی ماندہ زندگی میں ایک سے دو بار جاری رکھنے کی کوشش کریں۔ اگر آپ ایسا نہیں کرتیں تو آپ کے پٹھے دوبارہ سے کمزور ہوسکتے ہیں اور آپ کی علامات واپس آسکتی ہیں۔

## کیا میرا پروپلیس خراب ہو جائے گا؟

تمام پروپلیس خراب نہیں ہوتے اور پیلوک فلور کی ورزشیں آپ کے پروپلیس کی تکلیف کو بہتر بنا سکتی ہیں۔

## دیگر کس چیز سے مدد مل سکتی ہے؟

اندام نہانی میں ایسٹروجن کریم یا پیسری کا استعمال اندام نہانی کو زیادہ آرام دہ محسوس کرنے میں مدد دے سکتا ہے۔

رحم کا چھلا: یہ ایک ایسا آلہ ہے جس کو پیلوک اعضاء اور اندام نہانی کی مدد کے لئے اندام نہانی میں رکھا جاتا ہے اور اس سے آپ کی بیماری کو بہتر بنانے میں مدد مل سکتی ہے۔ اس کی موجودگی میں بھی آپ پیلوک فلور کی ورزشیں کر سکتی ہیں۔ اسکو آپ کی ڈاکٹر نصب کر سکتی ہے۔

مزید معلومات

مفید ویب سائٹس:

<https://patient.info/>

[www.nhsinform.co.uk](http://www.nhsinform.co.uk)

[www.rcog.org.uk](http://www.rcog.org.uk)

[www.bladderandbowel.org](http://www.bladderandbowel.org)

سی آر بارڈ کی فراخدلانہ اجازت کے ساتھ پیلوک خاکے فراہم کیے گئے گئیں۔

mi

276134 v2.1 •

Review Date July 2023

[نظر ثانی کی تاریخ جولائی 2023]