

## ਪੇਲਵਿਕ ਫਲੋਰ ਵਿਕਾਰ ਅਤੇ ਯੂਰੋਜਨੀਟਲ ਦਰਦ ਦੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ, ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਪਹਿਲੂ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਗਾਈਡ

ਪੇਲਵਿਕ ਫਲੋਰ ਦੀਆਂ ਿਬਮਾਰੀਆਂ ਕੀ ਹਨ?  
ਯੂਰੋਜਨੀਟਲ ਦਰਦ ਦੀਆਂ ਆਮ ਸਿਥਤੀਆਂ ਕੀ ਹਨ?  
ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਕੀ ਹੈ?  
ਚਿੰਤਾ ਕੀ ਹੈ?  
ਪੇਲਵਿਕ ਫਲੋਰ ਦੇ ਨਪੁੰਸਕਤਾ ਅਤੇ ਯੂਰੋਜਨੀਟਲ ਦਰਦ ਕਾਰਨ ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਪ੍ਰਭਾਵ ਕੀ ਹਨ?  
ਪੇਲਵਿਕ ਫਲੋਰ ਦੀ ਨਪੁੰਸਕਤਾ ਜਾਂ ਯੂਰੋਜਨੀਟਲ ਦਰਦ ਦੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਉਦਾਸੀ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ?

### ਪੇਲਵਿਕ ਫਲੋਰ ਡਿਸਆਰਡਰ ਕੀ ਹਨ?

ਪੇਲਵਿਕ ਫਲੋਰ ਵਿਕਾਰ ਪੇਲਵਿਕ ਫਲੋਰ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਪੇਡੂ ਦੇ ਅੰਗਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬਲੈਡਰ ਜਾਂ ਅੰਤੜੀਆਂ ਦੇ ਆਮ ਕੰਮਕਾਜ ਵਿੱਚ ਵਿਘਨ ਹਨ। ਇਹ ਸਥਿਤੀਆਂ ਇਕੱਠੀਆਂ ਜਾਂ ਇਕ ਦੂਜੇ ਤੋਂ ਅਲੱਗ-ਥਲੱਗ ਦੇਖੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਆਮ ਪੇਡੂ ਦੇ ਫਲੋਰ ਵਿਕਾਰ ਹਨ।

#### ਪੇਲਵਿਕ ਫਲੋਰ ਵਿਕਾਰ

- ਓਵਰਐਕਟਿਵ ਬਲੈਡਰ (OAB)- ਬਲੈਡਰ ਦੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਟਾਇਲਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਦੇਰੀ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਜ਼ਰੂਰੀ ਸਨਸਨੀ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਲਈ ਟਾਇਲਟ ਵਿੱਚ ਅਕਸਰ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। OAB ਦਿਨ ਅਤੇ ਰਾਤ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਜ਼ਰੂਰੀ ਅਸੰਤੁਸ਼ਟਤਾ (UUI)- ਪਿਸ਼ਾਬ ਦਾ ਅਣਇੱਛਤ ਨੁਕਸਾਨ, ਜੋ ਕਿ ਇਸਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦੀ ਤਤਕਾਲਤਾ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਨਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

#### ਟਾਇਲਟ

- ਤਣਾਅ ਅਸੰਤੁਸ਼ਟਤਾ (SUI) - ਪੇਟ ਦੇ ਵਧੇ ਹੋਏ ਦਬਾਅ ਦੇ ਨਾਲ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਪਿਸ਼ਾਬ ਦਾ ਅਣਇੱਛਤ ਲੀਕ ਹੋਣਾ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਖੰਘਣਾ, ਛਿੱਕਣਾ, ਚੁੱਕਣਾ, ਹੱਸਣਾ, ਜਾਂ ਦੌੜਨਾ।
- ਫੇਕਲ ਅਸੰਤੁਲਨ - ਅੰਤੜੀਆਂ ਨੂੰ ਖੋਲ੍ਹਣ ਦੀ ਇੱਛਾ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਦੀ ਅਸਮਰੱਥਾ ਦੇ ਨਾਲ ਅੰਤੜੀਆਂ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ 'ਤੇ ਨਿਯੰਤਰਣ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ, ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਗੈਸ ਦਾ ਰਿਸਾਅ ਜਾਂ ਮਲ (ਮਲ) ਗੁਦਾ (ਪਿਛਲੇ ਰਸਤੇ) ਰਾਹੀਂ।
- ਪੇਲਵਿਕ ਆਰਗਨ ਪ੍ਰੋਲੈਪਸ- ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਸਹਾਇਕ ਟਿਸ਼ੂਆਂ ਦੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਕਾਰਨ ਯੋਨੀ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਗਰੱਭਾਸ਼ਯ ਦੇ ਉਭਾਰ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ।

### ਆਮ ਯੂਰੋਜਨੀਟਲ ਦਰਦ ਦੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਕੀ ਹਨ?

#### ਯੂਰੋਜਨੀਟਲ ਦਰਦ ਦੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ

ਯੂਰੋਜਨੀਟਲ ਦਰਦ ਯੂਰੋਜਨੀਟਲ ਟ੍ਰੈਕਟ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿੱਚ ਬਲੈਡਰ, ਵੁਲਵਾ, ਯੋਨੀ, ਜਾਂ ਹੋਰ ਪੇਡੂ ਦੇ ਅੰਗ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਆ ਅਤੇ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ

ਜਾਂ ਨਿਰੰਤਰ ਰਹੇ। ਦਰਦ ਨੂੰ ਗੰਭੀਰ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਇਹ ਛੇ ਮਹੀਨੇ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਆਮ ਯੂਰੋਜਨੀਟਲ ਦਰਦ ਦੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਹਨ।

- ਡਿਸਪੇਰੇਯੂਨੀਆ- ਜਿਸਨੂੰ ਮਾਦਾ ਜਿਨਸੀ ਦਰਦ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਇੱਕ ਹੈ ਪੇਡ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਯੋਨੀ ਦੇ ਦਰਦ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਸ਼ਬਦ ਸੰਭੋਗ ਦੌਰਾਨ। ਇਸ ਨੂੰ ਸਤਹੀ ਵਿੱਚ ਵੱਡਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ

, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸਿਰਫ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ 'ਤੇ ਹੀ ਦਰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਡੂੰਘੇ ਡਿਸਪੇਰਿਊਨੀਆ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਸੰਭੋਗ ਦੀ ਪੂਰੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦੌਰਾਨ ਬੇਅਰਾਮੀ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਦਰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

- ਵਾਰ-ਵਾਰ ਪਿਸ਼ਾਬ ਨਾਲੀ ਦੀਆਂ ਲਾਗਾਂ (UTIs)- ਬਲੈਡਰ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਮੂਤਰ ਦੀ ਲਾਗ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ UTI ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਈ. ਕੋਲੀ। ਜਦੋਂ ਦੋ ਜਾਂ ਦੋ ਤੋਂ ਵੱਧ ਲਾਗਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਛੇ ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਵਾਪਰਦਾ ਹੈ, UTIs ਨੂੰ ਆਵਰਤੀ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- ਵੁਲਵੋਡਾਇਨੀਆ- ਵੁਲਵਾ, ਲੇਬੀਆ, ਅਤੇ/ਜਾਂ ਯੋਨੀ ਦੇ ਖੁੱਲਣ 'ਤੇ ਇੱਕ ਪੁਰਾਣੀ ਸਥਾਨਕ ਸੋਜਸ਼ ਅਤੇ ਦਰਦ ਸਿੰਡਰੋਮ। ਇਹ ਕਿਸੇ ਉਤੇਜਨਾ ਦੁਆਰਾ ਭੜਕਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਜਿਨਸੀ ਸੰਬੰਧ ਜਾਂ ਯੋਨੀ ਪ੍ਰੀਖਿਆਵਾਂ ਜਾਂ ਬਿਨਾਂ ਉਕਸਾਏ।

- ਬਲੈਡਰ ਦਰਦ ਸਿੰਡਰੋਮ- ਬਲੈਡਰ ਜਾਂ ਯੂਰੇਥਰਲ ਦਰਦ ਜਾਂ ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਨ ਦੀ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਅਤੇ ਤੁਰੰਤ ਲੋੜ ਨਾਲ ਬੇਅਰਾਮੀ। ਦਰਦ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਖਾਲੀ ਕਰਨ 'ਤੇ ਰਾਹਤ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।

#### ਵਿਕਾਰ ਦਾ ਪ੍ਰਸਾਰ

ਫੇਕਲ ਅਸੰਤੁਲਨ: 7-15% ਤਣਾਅ ਅਸੰਤੁਲਨ: 4-35% ਓਵਰਐਕਟਿਵ ਬਲੈਡਰ: ~ 43%

ਡਿਸਪੇਰੇਯੂਨੀਆ (ਦਰਦਨਾਕ ਸੰਭੋਗ): 3-18% ਆਵਰਤੀ ਯੂਟੀਆਈ: ~27% ਪੇਲਵਿਕ ਆਰਗਨ

ਪ੍ਰੋਲੈਪਸ: ~40% ਬਲੈਡਰ ਦਰਦ ਸਿੰਡਰੋਮ: 2.7%- 6.5%

#### ਪੇਲਵਿਕ ਫਲੋਰ ਵਿਕਾਰ ਅਤੇ ਯੂਰੋਜਨੀਟਲ ਦਰਦ ਦਾ ਨਿਦਾਨ:

ਪੇਲਵਿਕ ਫਲੋਰ ਵਿਕਾਰ ਜਾਂ ਯੂਰੋਜਨੀਟਲ ਦਰਦ ਦਾ ਨਿਦਾਨ ਮੌਜੂਦ ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਉਪਰੋਕਤ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਕਾਰ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਹੋ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਹੋਰ ਹਦਾਇਤਾਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਕੁਝ ਵਿਕਾਰ ਇਲਾਜਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਇਲਾਜਯੋਗ ਹਨ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਦਖਲਅੰਦਾਜ਼ੀ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਦੋਵੇਂ ਗੈਰ-ਸਰਜੀਕਲ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਪੇਸਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਕੱਪੜੇ) ਅਤੇ ਸਰਜੀਕਲ, ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

### ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਕੀ ਹੈ?

ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਇੱਕ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਨਿਸ਼ਚਤ ਮਾਨਸਿਕ ਵਿਗਾੜ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਦੋ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਲਈ ਲਗਾਤਾਰ ਉਦਾਸੀ ਵਜੋਂ ਦਰਸਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਤੋਂ ਦਿਲਚਸਪੀ ਅਤੇ ਆਨੰਦ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ ਜੋ ਪਹਿਲਾਂ ਅਨੰਦ ਲਈ ਮੰਗੀਆਂ ਗਈਆਂ ਸਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਵਧੀਆ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਣਾ ਜਾਂ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਬਾਹਰ ਜਾਣਾ।

### ਚਿੰਤਾ ਕੀ ਹੈ?

ਇੱਕ ਹੋਰ ਆਮ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਨਿਦਾਨ ਚਿੰਤਾ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਅਸਲ ਜਾਂ ਅਨੁਮਾਨਿਤ ਸਥਿਤੀਆਂ ਬਾਰੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਚਿੰਤਾ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਹ ਮਾਨਸਿਕ ਸਥਿਤੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਧੇ ਹੋਏ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ, ਪਸੀਨਾ ਆਉਣਾ, ਅਤੇ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੇ ਤਣਾਅ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨਾਲ ਪੇਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਚਿੰਤਾ ਅਕਸਰ ਕੁਝ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਯਾਤਰਾ, ਡਿਨਰ, ਫਿਲਮ ਥੀਏਟ ਵਰਗੇ ਸਮਾਜਿਕ ਸਮਾਗਮਾਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ।

ਆਦਿ

rs,ਖੇਡਾਂ,

# ਪੋਲਵਿਕ ਫਲੋਰ ਵਿਕਾਰ ਅਤੇ ਯੂਰੋਜਨਿਟਲ ਦਰਦ ਦੇ ਕਾਰਨ ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਪ੍ਰਭਾਵ ਕੀ ਹਨ?

ਆਮ ਮਨੋ-ਸਮਾਜਿਕ ਮੁੱਦੇ:

1. ਚਿੰਤਾ ਅਤੇ ਉਦਾਸੀ
2. ਵਧਿਆ ਤਣਾਅ ਅਤੇ ਘੱਟ ਸਵੈ-ਮਾਣ
3. ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਇਕੱਲਤਾ
4. ਨੀਂਦ ਵਿੱਚ ਗੜਬੜੀ
5. ਸਰੀਰ ਦੇ ਚਿੱਤਰ ਮੁੱਦੇ

ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਮਰੀਜ਼ ਪੋਲਵਿਕ ਫਲੋਰ ਵਿਕਾਰ ਜਾਂ ਯੂਰੋਜਨਿਟਲ ਦਰਦ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਹੋਣ 'ਤੇ ਇਕੱਲਤਾ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਅਕਸਰ ਇਹ ਮੰਨਦੇ ਹਨ ਕਿ ਸਿਰਫ ਉਹ ਹੀ ਇਸ ਸਥਿਤੀ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਲਈ ਸੀਮਤ ਵਿਕਲਪ ਹਨ। ਇਸ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਵਿਕਾਰ ਜਾਂ ਦਰਦ ਦੋਸਤਾਂ, ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਜਿਨਸੀ ਭਾਈਵਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਸੰਭਾਵੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸ਼ਰਮਨਾਕ ਸਥਿਤੀਆਂ ਦਾ ਲਗਾਤਾਰ ਖਤਰਾ ਪੈਦਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਮਸਾਨੇ ਜਾਂ ਅੰਤੜੀਆਂ ਦੀ ਅਸੰਤੁਲਨ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਯਾਤਰਾ ਦੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਵਧੀ ਹੋਈ ਚਿੰਤਾ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਕਿ ਕੀ ਟਾਇਲਟ ਤੱਕ ਆਸਾਨ ਪਹੁੰਚ ਹੋਵੇਗੀ ਜਾਂ ਨਹੀਂ। ਇਸ ਨਾਲ ਲੋਕ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਖਾਸ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਸਥਾਨਾਂ ਤੱਕ ਸੀਮਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿੱਥੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਭਰੋਸਾ ਹੈ ਕਿ ਲੋੜ ਪੈਣ 'ਤੇ ਉਹ ਟਾਇਲਟ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਛੋਟੀਆਂ ਯਾਤਰਾਵਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬਾਜ਼ਾਰ ਜਾਣਾ ਜਾਂ ਰਾਤ ਦੇ ਖਾਣੇ ਵਰਗੇ ਛੋਟੇ ਸਮਾਜਿਕ ਇਕੱਠਾਂ ਲਈ ਬਾਹਰ ਜਾਣਾ ਵੀ ਸੀਮਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕਸਰਤ, ਖੇਡਾਂ ਅਤੇ ਹਾਈਡਰੋਸਨ ਵਰਗੀਆਂ ਕੁਝ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰਨਾ ਵੀ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ, ਜੋ ਸਮੁੱਚੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਅਸੰਤੁਲਤਾ ਨਿੱਜੀ ਸਫਾਈ ਸੰਬੰਧੀ ਮੁੱਦਿਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪਿਸ਼ਾਬ ਜਾਂ ਮਲ ਤੋਂ ਬਦਬੂ, ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਜਨਤਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕੱਪੜੇ ਗੰਦੇ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਦੇ ਡਰ ਕਾਰਨ ਤਣਾਅ ਵਧ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪੋਲਵਿਕ ਫਲੋਰ ਵਿਕਾਰ ਅਤੇ ਯੂਰੋਜਨਿਟਲ ਦਰਦ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਹਿੱਸਿਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਆਂਤੜੀ ਜਾਂ ਬਲੈਡਰ ਦੀ ਨਿਰੰਤਰਤਾ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰੱਥਾ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਜਿਨਸੀ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਨੂੰ ਵਿਗਾੜ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕਿਸੇ ਦੇ ਜਿਨਸੀ ਸਾਥੀ ਤੋਂ ਸਵੀਕ੍ਰਿਤੀ ਅਤੇ ਸਮਝ ਦੇ ਡਰ ਇਹਨਾਂ ਵਿਕਾਰਾਂ ਦੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੀ ਚਿੰਤਾ ਵਿੱਚ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਯੂਰੋਜਨਿਟਲ ਦਰਦ ਸੰਬੰਧੀ ਵਿਗਾੜਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਚਲਿਤ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਪਿਸ਼ਾਬ ਨਾਲੀ ਦੀਆਂ ਲਾਗਾਂ, ਵੁਲਵੇਡਾਇਨੀਆ, ਅਤੇ ਬਲੈਡਰ ਦਰਦ ਸਿੰਡਰੋਮ।

## ਪੋਲਵਿਕ ਫਲੋਰ ਦੇ ਵਿਕਾਰ ਜਾਂ ਯੂਰੋਜਨਿਟਲ ਦਰਦ ਦੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਉਦਾਸੀ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ?

ਤੁਹਾਡੇ ਪੋਲਵਿਕ ਫਲੋਰ ਡਿਸਆਰਡਰ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਯੂਰੋਜਨਿਟਲ ਦਰਦ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਪਹਿਲਾ ਕਦਮ ਇਹ ਸਮਝਣਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਸਥਿਤੀਆਂ ਇਲਾਜਯੋਗ ਹਨ ਅਤੇ ਮਦਦ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। ਗੰਭੀਰਤਾ ਅਤੇ ਕਿਸਮ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਇਹਨਾਂ ਵਿਗਾੜਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਸਾਰ 7% ਤੋਂ 40% ਤੱਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਬਦਕਿਸਮਤੀ ਨਾਲ, ਪੇਡੂ ਦੇ ਫਰਸ਼ ਦੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਘਬਰਾਹਟ ਦੇ ਕਾਰਨ, ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਮਰੀਜ਼ ਆਪਣੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਾਲਾਂ ਲਈ ਮਦਦ ਦੀ ਮੰਗ ਨੂੰ ਟਾਲ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਇਹਨਾਂ ਪੋਲਵਿਕ ਫਲੋਰ ਵਿਕਾਰ ਦਾ ਹੱਲ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਗੱਲਬਾਤ ਨੂੰ ਮੁਲਤਵੀ ਕਰਨ ਨਾਲ ਬੇਲੋੜੀ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਅਤੇ ਦੁੱਖ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਵਿਵਹਾਰ ਸੰਬੰਧੀ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਲੈਡਰ, ਬੋਲ, ਅਤੇ ਪੋਲਵਿਕ ਆਰਗਨ ਪ੍ਰੋਲੈਪਸ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪੋਲਵਿਕ ਫਲੋਰ ਅਭਿਆਸਾਂ (ਪੋਲਵਿਕ ਫਲੋਰ ਅਭਿਆਸਾਂ 'ਤੇ ਲੀਫਲੈਟ ਦੇਖੋ) ਬਾਰੇ ਸਿਖਾਉਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਪੋਲਵਿਕ ਫਲੋਰ ਫਿਜ਼ੀਓਥੈਰੇਪਿਸਟ ਕੋਲ ਭੇਜ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਪੋਲਵਿਕ ਫਲੋਰ ਫਿਜ਼ੀਓਥੈਰੇਪਿਸਟ ਤੁਹਾਨੂੰ ਯੂਰੋਜਨਿਟਲ ਦਰਦ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਅਤੇ

ਦਰਦ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਅਸੰਤੁਲਨ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਅਭਿਆਸ।

ਜਦੋਂ ਹੋਰ ਦਖਲਅੰਦਾਜ਼ੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਆਪਣੇ

ਯੂਰੋਗਾਇਨੀਕੋਲੋਜਿਸਟ ਜਾਂ ਕੋਲੋਰੈਕਟਲ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ। ਉਹ ਉਹਨਾਂ ਹਾਲਤਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨ

ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਬਿਪਤਾ ਨੂੰ ਵਧਾ ਰਹੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ

ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰ ਰਹੀਆਂ ਹਨ।

ਤੁਹਾਡਾ ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਕੇਅਰ ਡਾਕਟਰ ਚਿੰਤਾ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਲਈ ਇਲਾਜ ਦੀਆਂ ਰਣਨੀਤੀਆਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ

ਤਣਾਅ ਘਟਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ, ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ, ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਸੰਕੇਤ ਦਿੱਤਾ

ਗਿਆ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਚਿੰਤਾ ਅਤੇ ਉਦਾਸੀ ਲਈ ਦਵਾਈਆਂ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੀ ਅਗਵਾਈ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਇਹ

ਵੀ ਸਿੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਸਿਹਤ ਸਥਿਤੀਆਂ ਦੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਚਿੰਤਾ ਅਤੇ ਉਦਾਸੀ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ

ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ।

ਇਹ ਹੁਨਰ ਜੀਵਨ ਤਣਾਅ ਦੀ ਇੱਕ ਵਿਸ਼ਾਲ ਸ਼੍ਰੇਣੀ 'ਤੇ ਲਾਗੂ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਮੁੱਚੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਪ੍ਰਕਿਰਤੀ ਵਿੱਚ ਸੈਰ ਕਰਨ, ਭਾਰ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ, ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ, ਯੋਗਾ, ਧਿਆਨ, ਅਤੇ ਪ੍ਰਾਰਥਨਾ ਵਰਗੀਆਂ ਅਭਿਆਸਾਂ ਨੂੰ ਡਾਕਟਰੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਦਿਖਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ।

ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਪ੍ਰੈਸ਼ਨ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣਾ।

ਕੁਝ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ ਜਾਂ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ ਨਾਲ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰੇ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ

ਹੈ। ਇਹ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਮਾਹਿਰ ਚਿੰਤਾ, ਉਦਾਸੀ, ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਅੰਤਰੀਵ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ

ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਬੋਧਾਤਮਕ ਵਿਵਹਾਰ ਸੰਬੰਧੀ

ਥੈਰੇਪੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਅਕਸਰ ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਨ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇੱਕ

ਸਿਹਤਮੰਦ ਮਾਨਸਿਕ ਸੰਤੁਲਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਦਵਾਈਆਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਪੋਲਵਿਕ ਫਲੋਰ ਵਿਕਾਰ ਜਾਂ ਯੂਰੋਜਨਿਟਲ ਦਰਦ ਅਤੇ ਉਦਾਸੀ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਜੇ

ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਹਨਾਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ

ਇਕੱਲੇ ਨਹੀਂ ਹੋ, ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਨਾ ਰਿਕਵਰੀ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਜ਼ਰੂਰੀ ਕਦਮ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੇ ਮੈਡੀਕਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਤੁਹਾਡੇ ਯੂਰੋਜਨਿਟਲ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ

ਸਰੀਰਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਨ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰੀਕਿਆਂ ਦੁਆਰਾ ਤੁਹਾਡੀ ਅਗਵਾਈ ਕਰਨ ਵਿੱਚ

ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹਨ।

ਇਲਾਜ ਸੰਬੰਧੀ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦਾ ਸੰਖੇਪ:

1. ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਮਦਦ ਲਓ
2. ਔਨਲਾਈਨ ਸਰੋਤਾਂ ਨਾਲ ਸੂਚਿਤ ਰਹਿ ਕੇ ਸਵੈ-ਸਿੱਖਿਆ
3. ਸਹਾਇਤਾ ਸਮੂਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੋ ਅਤੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ ਅਤੇ ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਕੇਅਰ ਪ੍ਰਦਾਤਾਵਾਂ ਦੁਆਰਾ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ
4. ਸਮਝ ਲਈ ਅਜੀਜ਼ਾਂ ਨਾਲ ਖੁੱਲ੍ਹਾ ਸੰਚਾਰ ਅਤੇ ਹਮਦਰਦੀ
5. ਆਰਾਮ ਦੀਆਂ ਰਣਨੀਤੀਆਂ, ਧਿਆਨ ਦੁਆਰਾ ਤਣਾਅ ਪ੍ਰਬੰਧਨ, ਧਿਆਨ, ਯੋਗਾ, ਪ੍ਰਾਰਥਨਾ
6. ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨਾ- ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਆਹਾਰ, ਨੀਂਦ ਦੀ ਸਫਾਈ, ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, [www.YourPelvicFloor.org](http://www.YourPelvicFloor.org) 'ਤੇ ਜਾਓ।



ਇਸ ਬਰੋਸ਼ਰ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਿਰਫ਼ ਵਿਦਿਅਕ ਉਦੇਸ਼ਾਂ ਲਈ ਵਰਤੀ ਜਾਣੀ ਹੈ। ਇਹ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਡਾਕਟਰੀ ਸਥਿਤੀ ਦੇ ਨਿਦਾਨ ਜਾਂ ਇਲਾਜ ਲਈ ਵਰਤੇ ਜਾਣ ਦਾ ਇਰਾਦਾ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਜੋ ਸਿਰਫ ਇੱਕ ਯੋਗ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਹੋਰ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।