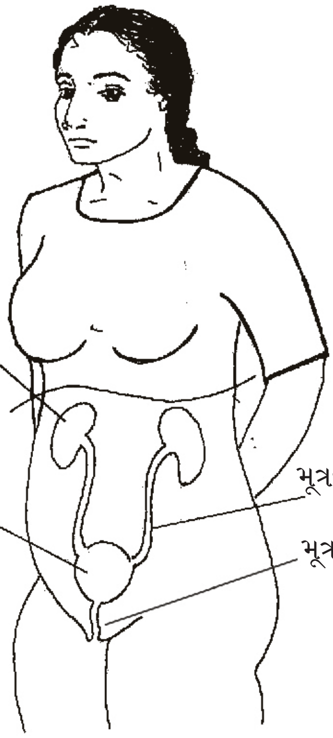
પ્રકરણ - ૨૨ મૂત્રમાર્ગની સમસ્યાઓ



મૂત્રમાર્ગ :

૧. આ બે મૂત્રપિંડ છે. શરીરમાં લોહીમાં ભળેલો દ્રાવ્ય કચરો મૂત્રપિંડમાં ગળાઇને મૂત્રાશયમાં ભેગો થાય છે. તેને પેસાબ/મૂત્ર કહેવાય છે.

૨. મૂત્રાશય એક કોથળી જેવું છે. તે મૂત્રથી ભરાઇ જાય ત્યારે ફૂલે છે અને પેસાબ થઇ જાય પછી નાનું થાય છે. તેમાં લગભગ ૩૦૦-૪૦૦ મિલી-લીટર પેસાબ સમાય છે.

૩. જયારે પેસાબ થાય છે ત્યારે મૂત્રાશયમાંથી મૂત્ર નલિકા વાટે મૂત્ર નીચે ઉતરે છે અને યોનિના ઉપરના ભાગે ખૂલતા એક નાનકડા કાણાં (મૂત્રદ્વાર) વાટે તે બહાર આવે છે.

૪. ઉપરની બાજુ બે મૂત્રવાહિની છે જે મૂત્રપિંડમાંથી મૂત્રને મૂત્રાશય સુધી લઇ જાય છે.

વિષયસૂચિ :

૧.૦ મૂત્ર માર્ગના ચેપ
૧.૧ મૂત્રમાર્ગમાં ચેપ થવાના કારણો
૧.૨ લક્ષણો અને સારવાર
૨.૦ મૂત્રમાર્ગના બીજા રોગ
૨.૧ મૂત્રપિંડમાં પથરી
૨.૨ વારંવાર પેસાબ કરવા જવું પડે
૨.૩ અનિચ્છાએ પેસાબ થઇ જાય
૨.૪ યોનિમાર્ગે પેસાબ ટપક્યા કરે.
૩.૦ ઝાડો કે પેસાબ કરવામાં તકલીફ
૩.૧ ઝાડો ના થાય ત્યારે
૩.૨ પેસાબ પર નિયંત્રણ
૩.૩ કેથેટર મૂકવાની રીત

આ પ્રકરણમાં મૂત્રમાર્ગની સામાન્ય સમસ્યાઓ વર્ણવી છે. પરંતુ જો તમારી સમસ્યાઓ જુદી હોય તો તરત જ તબીબી સહાય લેવી જેથી તમારી તકલીફનું નિદાન અને સારવાર તરત કરી શકાય. મૂત્રમાર્ગની ઘણી તકલીફોની સારવાર ઘેર રહીને જ કરાવી શકાય છે. છતાં કેટલાક ગંભીર રોગમાં હોસ્પીટલમાં સારવાર લેવી પડે છે. તેથી સામાન્ય જણાતી તકલીફમાં ૩-૪ દિવસમાં સુધારો ન થતો હોય અને પરિસ્થિતિ વણસી રહી છે એમ જણાય તો હોસ્પિટલમાં દાખલ થવું જ પડે છે.

કેટલાક સમાજમાં રૂઢિગત માન્યતાને કારણે નાની બાલિકાઓનું ક્લાઇટોરીસ નાનપણમાં જ ઘરગથ્થુ રીતે ઓપરેશન કરીને કાઢી નાંખવામાં આવે છે. મોટે ભાગે આ કામ દાકતરી તાલીમ ન લીધેલા અણઘડ બહેનો દ્વારા કરવામાં આવે છે. તેનાથી આ બાલિકાના જીવનમાં અનેક પ્રશ્નો ઊભા થાય છે. જો કોઇને આવું કરાવેલું હોય અને પેશાબ કરતાં તકલીફ પડતી હોય કે વારંવાર ચેપ થતો હોય તો સારા તબીબ (સર્જન) ને બતાવી તેનો કાયમી ઇલાજ કરાવો.

૧.૦ મૂત્રમાર્ગનો ચેપ :

મૂત્રમાર્ગમાં બે પ્રકારના ચેપ થાય છે : (૧) મૂત્રમાર્ગ અને મૂત્રાશયનો ચેપ (૨) મૂત્રપિંડનો ચેપ

મૂત્રાશયમાં થયેલા ચેપને સહેલાઇથી મટાડી શકાય છે, જ્યારે મૂત્રપિંડમાં દાખલ થઇ ગયેલા ચેપને કાઢવો થોડો મુશ્કેલ પડે છે. તેનાથી કોઇવાર મૂત્રપિંડ નકામા બની જાય કે મરણ પણ થઇ શકે છે.

નાનકડી બાલિકાથી માંડી ખૂબ ઘરડી સ્ત્રીને પણ મૂત્રમાર્ગનો ચેપ લાગી શકે છે.

૧.૧ મૂત્રમાર્ગનો ચેપ થવાના કારણો :

મોટે ભાગે જીવાણુ યોનિદ્વાર પાસે આવેલા મૂત્રદ્વારમાં થઇને મૂત્રમાર્ગમાં પ્રવેશે છે. સ્ત્રીઓને મૂત્રમાર્ગનો ચેપ વધુ જલ્દી લાગે છે કારણકે તેની મૂત્ર નલિકા ખૂબ ટૂંકી હોય છે. તેથી ચેપના જીવાણુ બહુ સહેલાઇથી મૂત્રાશયમાં પહોંચી જાય છે.

નીચેના સંજોગોમાં જીવાણુ સ્ત્રીના શરીરમાં પ્રવેશીને ઝડપથી વૃદ્ધિ પામે છે :

* **જાતીય સંબંધ વખતે :** શરીરસંબંધ દરમ્યાન સ્ત્રીની યોનિ અને ગુદાના તથા પુરૂષના જનનાંગોમાં રહેલા જીવાણુ સ્ત્રીના મૂત્રદ્વારમાં સહેલાઇથી ધકેલાઇ જાય છે. જે સમય જતાં ઉપર ચઢી મૂત્રાશયમાં ચેપ કરે છે. શરીર સંબંધ પહેલાં જનનાંગોની બરાબર સફાઇ કરવામાં આવે તો ચેપ

થવાની શકયતા થોડી ઓછી થાય છે. વળી શરીર સંબંધ પછી તરત જ પેસાબ કરવામાં આવે અને અંગો ધોઇ નાખવામાં આવે તો પણ મૂત્રદ્ધારમાં અને તેની આસપાસ આવેલા જીવાણુ સાફ થઇ જાય છે. તેથી આગળનો ચેપ થતો અટકે છે.

* **લાંબો સમય તરસ્યા રહેવાથી** : ખાસ કરીને ગરમીના દિવસોમાં લાંબા કલાકો સુધી પાણી ન પીવાથી શરીરમાં પેસાબ બનવાની પ્રક્રિયા ધીમી પડે છે. ખાલી મૂત્રાશયમાં જીવાણુ વધુ સહેલાઇથી વધે છે અને ચેપનું ઘર શરૂ થાય છે. દરરોજ લગભગ ૮-૧૦ ગ્લાસ અને ઉનાળામાં તો ૧૦-૧૫ ગ્લાસ જેટલું પાણી જરૂર પીઓ.
* **લાંબો સમય પેસાબ ન કરવાથી** : જે જીવાણુ મૂત્રાશયમાં પહોંચી ગયા છે તે પેસાબ સાથે થોડા થોડા ધોવાઇ જાય છે પરંતુ લાંબો સમય પેસાબ ના કરીએ તો તે જીવાણુ અંદરને અંદર રહે છે અને તેનો વૃધ્ધિ વિકાસ થતાં તે ચેપ કરે છે.

* **જનનાંગો સાફ ન રાખવાથી** : સ્ત્રીઓમાં મૂત્રદ્ધાર યોનિ નજીક ખૂલતું હોવાથી જનનાંગોના જીવાણુ ખૂબ સહેલાઇથી મૂત્રમાર્ગમાં પ્રવેશી શકે છે. આથી જનનાંગોની સફાઇ ખૂબ મહત્ત્વની હોય છે. ખાસ કરીને સંડાસ જઇ આવ્યા પછી બરાબર ધોઇને સફાઇ કરો. શકય હોય તો સાબુનો ઉપયોગ કરો. સંડાસ ધોવા માટે આગળથી પાછળની બાજુ હાથ ફેરવવાનું રાખો. માસિક દરમ્યાન વપરાતા પેડ અથવા કાપડને સાબુથી બરાબર ધોઇને તડકે સૂકવીને વાપરો. વધુ માસિક આવતું હોય તો દિવસમાં બેવાર કપડા બદલી નાંખો અને જનનાંગોને ધોઇને બરાબર કોરા કરો. દરરોજ નહાતી વખતે બધા કપડા ઉતારી અંદરના અંગોની બરાબર સફાઇ કરો. આપણે ત્યાં ગ્રામ્યસ્ત્રીઓને નહાવા માટે બંધ ઓરડી (નાવણિયા) ની સગવડ ન હોવાથી આ બાબતે સ્ત્રીઓએ ખૂબ વેઠવું પડે છે.
* **અપંગ સ્ત્રીઓને ખાસ ધ્યાન રાખવું પડે છે** : શરીરના નીચલા ભાગની અપંગતા વાળી સ્ત્રીઓએ મૂત્રમાર્ગના ચેપથી બચવા ખાસ કાળજી લેવી પડે છે. આ અંગે વધુ માહિતી ''સ્ત્રીઓ અને અપંગતા'' પ્રકરણમાંથી મેળવો.

૧.૨ લક્ષણો અને સારવાર :

ઉનવા-મૂત્રાશયમાં ચેપના લક્ષણો :
* વારંવાર પેસાબ કરવા જવું પડે
* પેસાબ કરી લીધા પછી હજી થોડું બાકી હોય એમ લાગે
* પેસાબ કરતી વખતે બળતરા થાય
* પેસાબ કર્યા પછી પેઢુમાં દુઃખાવો
* પેસાબ દુર્ગંધવાળો થાય
* કેટલીકવાર દૂધિયો દેખાય કે તેમાં લોહી-પરૂ આવે.

કલેમાઇડીયાથી થતા પ્રજનનમાર્ગના ચેપમાં પણ પેસાબમાં બળતરા થાય છે. તેથી અહીં જણાવેલી દવા લેવા છતાં સારું ના થાય તો તમારે કલેમાઇડીયાની સારવાર લેવી પડશે.

ઉનવા-મૂત્રપિંડમાં ચેપના લક્ષણો :
* મૂત્રાશયમાં ચેપના લક્ષણો ઉપરાંત ધ્રુજારી સાથે તાવ
* નીચેની કમરમાં દુઃખાવો. દુઃખાવો આગળથી શરૂ થઇ બાજુ પર જતો લાગે અને પછી પીઠના નીચલા ભાગે ખૂબ દુઃખાવો થાય.
* ઉલ્ટી-ઉબકા આવે
* દર્દીને પોતે ખૂબ બિમાર અને નબળી હોય તેમ લાગે

નોંધ : દુઃખાવો અસહ્ય હોવાથી ગભરાઇ જવાને બદલે ડૉક્ટરી મદદ લેવા જલ્દી દવાખાને જાઓ. બને તેટલી વહેલી સારવાર ચાલૂ કરો.

મૂત્રાશયમાં ચેપની સારવાર :

મૂત્રાશયનો ચેપ આગળ વધીને મૂત્રપિંડમાં તકલીફ કરે છે. માટે એને શરૂઆતમાં જ મટાડી દેવો જરૂરી છે. દરેક ગામમાં આવી તકલીફ માટે દવા આપનાર કોઇ સ્થાનિક વૈદ્ય કે જાણકાર બેનો હોય છે. આ લોકોને પૂછીને ઘરગથ્થુ ઉપાયો તમે અજમાવી શકો છો. પણ જો તમારા રોગની તકલીફ ૨-૩ દિવસમાં ઘટે નહીં તો ડૉક્ટરની દવા જરૂર કરવી. આ ઉપરાંત,

* **ખૂબ પાણી પીવું** : ખૂબ પાણી પીવાથી વધુ પેસાબ બને છે અને તે પેસાબમાર્ગના ચેપને ધોઇ નાંખવામાં ઉપયોગી થાય છે. કેટલીક વનસ્પતિના ઉકાળા કે શરબત બનાવીને પીવાથી પણ ફાયદો થાય છે.
* જેટલા દિવસો આ ચેપ ચાલુ હોય તેટલા દિવસ શરીર સંબંધ ના કરશો.
* જો તમે સગર્ભા હો, કે બાળકને ધાવણ આપતા હો તો તે બાબત ડૉક્ટરને જરૂર જાણ કરવી. તદુપરાંત આ પુસ્તકના લીલા પાનાંમાં લખેલ માહિતીને ધ્યાનમાં લો.

મૂત્રાશયમાં ચેપ માટે દવાઓ :

દવાનું નામ	કુલ પ્રમાણ	લેવાની રીત
એમોક્સિસીલીન અથવા	૩ gm કુલ (૫૦૦ મિ.ગ્રા.ની ૬ કેપ્સુલ)	એક સાથે ગળી જવી – ફક્ત એકવાર છ ગોળી સાથે જ ગળી જવી.
કોટ્રાઇમોક્સામોલ (૮૦ મિ.ગ્રા. ટ્રાઇમિથોપ્રીમ + ૪૦૦ મિ.ગ્રા. સલ્ફામિથેક્સાઝોલ)	૪ ગોળી	ફક્ત એક વાર ચાર ગોળી એક સાથે ગળી જવી + ખૂબ પાણી પીવું.

મહત્ત્વનું : જો તમે સગર્ભા હો કે ધાવણ આપતા હો તો દવા લેતા પહેલા લીલા પાના બરાબર વાંચી જાઓ. બને ત્યાં સુધી ડૉક્ટરની ચિઠ્ઠી વગર દવાઓ લેવી જોઇએ નહિ.

મૂત્રપિંડ (કિડની) માં ચેપની સારવાર :

આવા ચેપ વખતે ઘરગથ્થુ દવાઓ ઉપયોગી થતી નથી. માટે ૧–૨ દિવસમાં ડૉક્ટરનો સંપર્ક જરૂર કરી લેવો. ડૉક્ટર નીચે પ્રમાણે દવા આપશે.

દવાનું નામ	કેટલી લેવી	કેવી રીતે લેશો
એમોક્સિસીલીન અથવા	(૫૦૦ મિ.ગ્રા ૬ કેપ્સુલ)	દિવસમાં ત્રણ વાર દસ દિવસ ગળવી.
કોટ્રાઇમોક્સામોલ (૮૦ મિ.ગ્રા. ટ્રાઇમિથોપ્રીમ + ૪૦૦ મિ.ગ્રા. સલ્ફામિથેક્સાઝોલ)	૨ ગોળી	દિવસમાં બે વાર દસ દિવસ સુધી ગળવી + ખૂબ પાણી પીવું.

જો તમને ખૂબ ઉલ્ટીઓ થતી હોય તો ઇંજેક્શન લો.

એમ્પિસિલિન અથવા	૫૦૦ mg	સ્નાયુમાં ઇંજેક્શન દિવસમાં ચાર વાર લેવું.
જેન્ટામાઇસિન	ફક્ત પહેલી જ વાર ૮૦ mg પછી દરેક વખતે ૬૦ mg	પહેલી માત્રા ૮૦ મિ.ગ્રા. પછી ૬૦ મિ.ગ્રા. ઇંજેક્શન દિવસમાં ત્રણ વાર સ્નાયુમાં લેવું.

ઉલ્ટીઓ બંધ થયા પછી ઇંજેક્શન લેવાના બંધ કરો અને દવા મોંએથી લો.
આમ કુલ ૭–૧૦ દિવસ સુધી ચાલુ રાખો.

૨.૦ મૂત્રમાર્ગના બીજા રોગ :

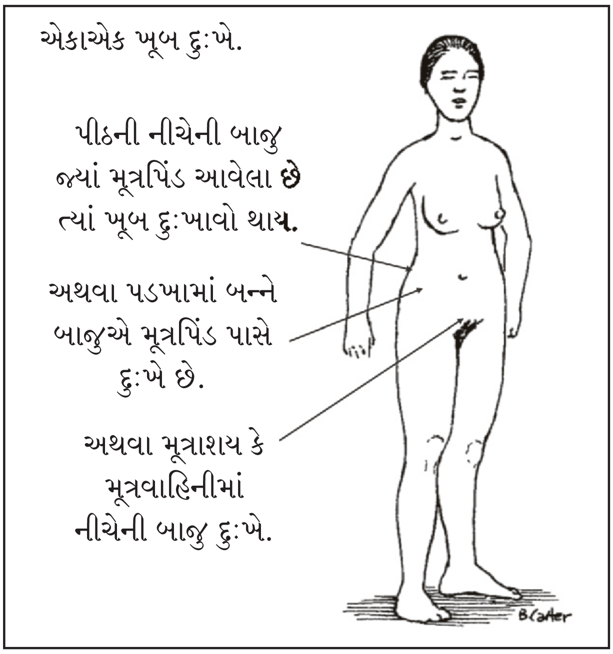
પેસાબમાં લોહી

જો પેસાબમાં લોહી આવતું હોય અને ઉપર જણાવ્યા મુજબના પેસાબમાર્ગમાં ચેપ માટેના કોઇ ચિહ્નો ન જણાતા હોય તો મૂત્રમાર્ગમાં પથરી કે પછી ટીબી હોવાની શકયતા છે.

૨.૧ મૂત્રપિંડમાં પથરી

કેટલાક ક્ષાર બાઝી જવાથી મૂત્રપિંડમાં પથરી થાય છે અને પછી તે પેસાબમાર્ગમાં વહેવા લાગે છે.

લક્ષણો :



પેસાબમાં લોહી આવે :

૧. પેસાબમાર્ગમાં આવેલી પથરી મૂત્રવાહિનીમાં કોઇ પણ જગ્યાએ ઘસાય તો લોહી આવે છે.
૨. પેસાબ કરતાં તકલીફ થાય. જો પથરી મૂત્ર વાહિનીમાં કોઇ જગ્યાએ ભરાઇ જાય તો ત્યાં અવરોધ ઉભો કરે છે.

સારવાર :

* ખૂબ વધારે પાણી પીઓ - દર અર્ધા કલાકે એક ગ્લાસ પાણી પીઓ. જેથી પેસાબમાર્ગમાં રહેલી પથરી ધોવાઇને બહાર નીકળી જાય.
* દુઃખાવાની દવા લો, બહુ વધારે દુઃખાવો થતો હોય તો ડૉકટરની સલાહ લો.
* પેસાબમાર્ગમાં પથરીને કારણે કોઇવાર ચેપ પણ થઇ જાય છે, તેની દવા ઉપર જણાવ્યા પ્રમાણે કરો.

૨.૨ વારંવાર પેસાબ કરવા જવું પડે છે.

આવું થવાનું કારણ

* મૂત્રાશય અને ગર્ભાશયની આજુબાજુના સ્નાયુઓ ઢીલા પડી જવાથી આવું થાય છે. તેને માટે અહીં આપેલ કસરત કરવી જોઇએ.
* પેઢુમાં કોઇ જગ્યાએ ગાંઠ થઇ છે જે મૂત્રાશય તરફ દબાણ કરે છે. તેથી તેમાં પેસાબનો પૂરતો જથ્થો/સંગ્રહ/ભરાવો રહેતો નથી.
* મૂત્રાશયનો/મૂત્રમાર્ગનો ચેપ થવાથી
* ડાયાબીટીસ થયો હોય તો પણ આવું થાય છે.

૨.૩ અનિચ્છાએ પેસાબ થઇ જાય :

મૂત્રાશય/મૂત્રમાર્ગની આજુબાજુ સ્નાયુ ઢીલા પડી જવાથી અથવા કેટલીકવાર સુવાવડ દરમ્યાન વધારે પડતું દરદ આવવાથી કે ખૂબ જોર કરવાથી આવું થાય છે. ખાસ કરીને મોટી ઉંમરની બેનો કે વારંવારની સુવાવડવાળી બેનોને આ તકલીફ થાય છે. આવી બેનોને પેઢુ પર નજીવું દબાણ આવતાં કે હસતાં, બૂમ પાડતાં, છીંક કે ઉધરસ ખાતાં અનિચ્છાએ પેસાબ થઇ જાય છે. અહીં આપેલ કસરતથી જરૂર ફાયદો થાય છે.

૨.૪ યોનિમાર્ગે પેસાબ ટપક્યા કરે :

જો કોઇ બેનને સતત પેસાબ પડ્યા કરતો હોય તો આવી બેનને યોનિ અને મુત્રાશયની વચ્ચે કોઇ જગાએ કાણું પડેલું છે. આ કાણાં દ્વારા મુત્રાશયનો પેશાબ યોનિમાં આવી - યોનિદ્વાર મારફતે સતત નીકળ્યા કરે છે. ઘણીવાર આવું કાણું મળાશય અને યોનિની વચ્ચે પણ પડી શકે છે. તેવી બેનોને સંડાસ નીકળ્યા કરવાની તકલીફ ચાલુ રહે છે.

બાળજન્મ સમયે યોનિમાર્ગમાં અવરોધને કારણે આવું થઇ શકે છે. જેમ કે, નાની ઉંમરે છોકરીનો પ્રજનનમાર્ગ નાનો હોવાથી જો સુવાવડ આવે તો ખૂબ તકલીફ થાય છે. ઘણીવાર મોટી ઉંમરની સ્ત્રીઓને વારંવાર આવતી સુવાવડને કારણે પ્રજનનમાર્ગને પકડી રાખનારા સ્નાયુ ઢીલા થઇ જાય છે. વળી ગર્ભાશયના સ્નાયુ પણ ઢીલા થવાથી બાળકને જન્મ આપવા માટે પૂરી તાકાત નથી કરી શકતા ત્યારે બાળકનું માથું યોનિની દિવાલ અને મૂત્રાશયની દિવાલ પર દબાય છે અને ઘસાવાથી ત્યાં કાણું થઇ જાય છે. આ કાણું વખત જતાં પણ પૂરાતું નથી. પેસાબ તેના

મૂત્રાશયમાંથી જરા જરા આ કાણાં વાટે યોનિમાં થઇને બહાર નીકળ્યા જ કરે છે અને સ્ત્રીને દિવસ-રાત પેડ પહેરી રાખવું પડે, તેના કપડાં ગંધાય અને પતિ-પત્નિ વચ્ચે સમસ્યાઓ થાય છે. તેની કૌટુંબિક જીંદગીમાં સ્વજનો તેનાથી દૂર રહેવા ઇચ્છે છે અને તે સાવ એકલી પડી જાય છે.

સારવાર : જો તમને આવી તકલીફ થઇ હોય તો તરત જ કોઇ આરોગ્યરક્ષક કે નર્સને વાત કરો. તેઓ તમને યોગ્ય ડૉક્ટર પાસે મોકલશે. આ સમસ્યાની સારવાર માટે ઓપરેશન કરવાની જરૂર પડે છે. ઘણીવાર પેસાબમાર્ગે નળી મૂકીને મૂત્રાશયનો પેસાબ સીધો બહાર કાઢી લેવામાં આવે છે. થોડા દિવસ આવી નળી વાપરવાથી પેલું વધારાનું કાણું રૂઝ આવીને બંધ થઇ જાય છે. મૂત્રાશયમાં નળી મૂકવાથી-ચેપ થવાનો ડર રહે છે. ચેપને માટે જીવાણુ વિરોધી દવા લેવાની જરૂર પડે છે.

સમસ્યાથી બચવા માટે :

- ✸ છોકરી સંપૂર્ણ પુખ્ત ના થાય ત્યાં સુધી (૧૮ વર્ષ) તેના લગ્ન ના કરશો.
- ✸ નાની છોકરીઓ (૧૮ વર્ષથી નાની ઉંમર) સગર્ભા હોય તેણે ડૉક્ટરનો સંપર્ક કરી દવાખાનામાં સૂવાવડ કરવી જોઇએ.
- ✸ વારંવાર થતી સુવાવડ અટકાવો - બે સુવાવડ વચ્ચે ઓછામાં ઓછો બે વર્ષનો ગાળો રાખો. જેથી પેઢુના સ્નાયુઓ-ફરી મજબુત બની શકે.

પેસાબમાર્ગના સ્નાયુ મજબૂત રાખવાની કસરત

પેસાબ કરતી વખતે વચ્ચે વચ્ચે એકદમ સ્નાયુ ચુસ્ત કરો. જેથી પેસાબ થતો અટકી જાય. એક થી દસ સુધી ધીમે ધીમે ગણો. ત્યારબાદ સ્નાયુને છોડી મૂકો. આવી કસરત જેટલીવાર પેસાબ જાઓ તેટલી વાર કરો. ઘણીવાર કોઇની સાથે વાતો કરતાં કરતાં કે પોતાનું કામ કરતી વખતે પણ આ કસરત કરી શકાય છે. આવી કસરત દિવસમાં ૪ વાર કરો. દર વખતે દસેકવાર સ્નાયુ ચૂસ્ત કરો અને ઢીલા છોડો. પેસાબની તકલીફ ના થઇ હોય તો પણ આવી કસરત કરવાથી ફાયદો થાય છે.

૩.૦ ઝાડો કે પેસાબ કરવામાં તકલીફ થવી

૩.૧ ઝાડો ના થાય ત્યારે :

જો કોઇવાર ઝાડો જ ના થતો હોય કે ખૂબ કઠણ ઝાડો થતો હોય ત્યારે ઝાડો થાય તે માટે પ્રયત્ન કરવો પડે છે. આપણે ત્યાં જુલાબ લેવાની ઘણાને ટેવ હોય છે. પરંતુ આ ટેવ બહુ સારી નથી. તેથી કઠણ થઇ ગયેલા ઝાડાને પહેલાં તો જાતે જ હાથવડે કાઢી લેવાનો પ્રયત્ન કરો.

તમારા હાથની પ્રથમ આંગળી પર રબર કે પ્લાસ્ટીકની ટોપી પહેરો, તેના પર તેલ લગાવો, બેસીને કે ડાબા પડખે સૂઇને તેલવાળી આંગળી ગુદામાં નાંખી એક મિનિટ સુધી ધીમે ધીમે ગોળ ફેરવો. આમ કરવાથી સ્નાયુ છૂટા થાય છે અને આંગળી કાઢી લીધા પછી મળ એની જાતે જ બહાર આવી જશે. જો એમ ના થાય તો તમારી આંગળીથી ખોતરીને થોડો થોડો મળ બહાર કાઢો. છેલ્લે બરાબર સફાઇ કરીને હાથ પણ બરાબર ધોઇ નાંખો.

ઝાડો કઠણ ના થાય તે માટે

* દરરોજ ખૂબ પાણી પીઓ.
* નિયમિત સંડાસ જવાની ટેવ પાડો.
* થૂલું, ભાજી, રેષાવાળા અન્ય ખોરાક વધુ પ્રમાણમાં લો.
* પૂરતા પ્રમાણમાં કામ કરો.

૩.૨ પેસાબ પર નિયંત્રણ :

પેસાબની કુદરતી હાજતમાં મોટે ભાગે તકલીફ થતી નથી. પેસાબ માર્ગની કોઇ તકલીફને લીધે પેસાબની તકલીફ થાય ત્યારે આગળ જણાવ્યા પ્રમાણે સારવાર કરો. પેસાબ બિલકુલ ના થતો હોય ત્યારે કોઇક જ વાર રબર/પ્લાસ્ટીકની નળી (કેથેટર) મૂકીને પેસાબ કરાવવો પડે. જ્યારે

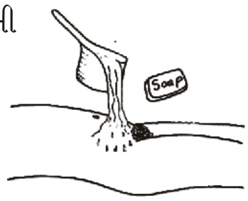
* મૂત્રાશયમાં પેસાબનો ખૂબ ભરાવો થાય, તેનાથી પીડા થતી હોય પણ પેસાબ થાય જ નહીં.
* પેસાબમાર્ગ યોનિમાર્ગ સાથે કાણું પડીને જોડાઇ ગયો હોય.
* કોઇપણ પ્રકારની અપંગતા કે વાગવાને કારણે / પેસાબના સ્નાયુઓ પર કોઇ જ નિયંત્રણ ન રહ્યું હોય ત્યારે કેથેટર મૂકવું પડે છે.

કેથેટર મૂકવાની રીત ઘણી સરળ છે. બેનો પોતે પણ આ શીખી શકે છે. છતાં આપણા સંજોગોમાં આ બધુ ગેરકાયદેસર હોવાથી આપણે જાતે કરવું નહીં. તે માટે યોગ્ય ડૉક્ટરનો સંપર્ક કરવો.

૩.૩ કેથેટર મૂકવાની રીત :

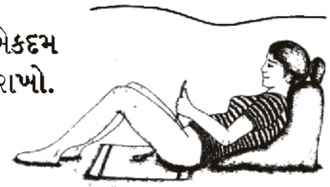
૧. જંતુરહિત પેકેટમાંથી નવું કેથેટર વાપરો અથવા જૂના કેથેટરને ૧૫ મિનિટ ઉકાળીને વાપરો.

૨. જનનાંગો અને મૂત્રદ્વારની આજુબાજુ ખૂબ પાણી અને સાબુથી ધોઇ નાંખો.

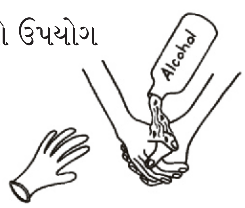


૩. તમારા હાથ બરાબર ધોઇ નાંખો અને પછી એકદમ ચોખ્ખી વસ્તુઓ અથવા જંતુરહિત વસ્તુઓ સિવાય બીજે કશે અડકશો નહિ.

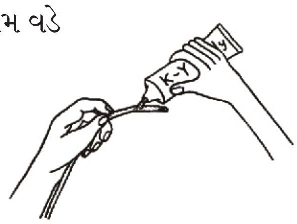
૪. નીચેના ભાગે **એકદમ** ચોખ્ખા કપડા રા**ખો.**



૫. જંતુરહિત હાથ-મોજાંનો ઉપયોગ કરવો હિતાવહ છે.



૬. કેથેટરના છેડાને ક્રીમ વડે સૂંવાળો કરો. (તેલ કે પેટ્રોલીયમ જેલીનો ઉપયોગ ના કરવો.)



૭. યોનિદ્વારની આજુબાજુ આવેલા બાહ્યઓષ્ઠને બે આંગળીથી ખોલો અને મૂત્રદ્વાર તથા યોનિદ્વારને ચોખ્ખા કપડાથી લૂછી નાંખો. એક કપ પાણીમાં ૧ ચમચી પોવીડોન આયોડીનનું દ્રાવણ નાંખી તેમાં ચોખ્ખું કપડું બોળીને સફાઇ માટે તેનો ઉપયોગ પણ કરી શકાય.

૮. જો આ તમે જાતે કરતા હો તો અરીસાની મદદથી મૂત્રદ્વાર કયાં છે તે બરાબર નક્કી કરો. ક્લાઇટોરીસની નીચે અને યોનિદ્વારની ઉપર મૂત્રદ્વાર દેખાશે.

૯. બાહ્ય ઓષ્ઠ ખૂલે છે ત્યાં આંતર ઓષ્ઠના ઉપરના છેડા પાસે ક્લાઇટોરીસ છે. તે નાનકડા દાણા જેવી રચના પર આંગળી રાખીને બીજા હાથથી ક્રીમ વડે સૂંવાળુ કરેલ કેથેટર મૂત્રદ્વારમાં મૂકો અને ધીમેથી ઉપર સરકાવો. કેથેટરમાંથી પેસાબ તરત જ આવવા લાગશે. જો કેથેટર યોનિમાં ગયું હોય તો પેસાબ આવતો નથી અને તે ઘણી સહેલાઇથી અંદર સરકી જાય છે. કેથેટર બહાર લેશો તો તેના છેડે યોનિમાર્ગનું પ્રવાહી ચોંટેલું દેખાશે તેને બરાબર સાફ કરો અને કેથેટર ફરી મૂકવાની કોશિશ કરો.

કેથેટરનો ઉપયોગ બહુ લાંબા સમય સુધી કરવો નહિ. તેનાથી ચેપ થવાનો ડર હે છે. કેથેટર મૂકેલું હોય ત્યારે તે ભાગો ખૂબ ચોખ્ખા રહેવા જોઇએ.