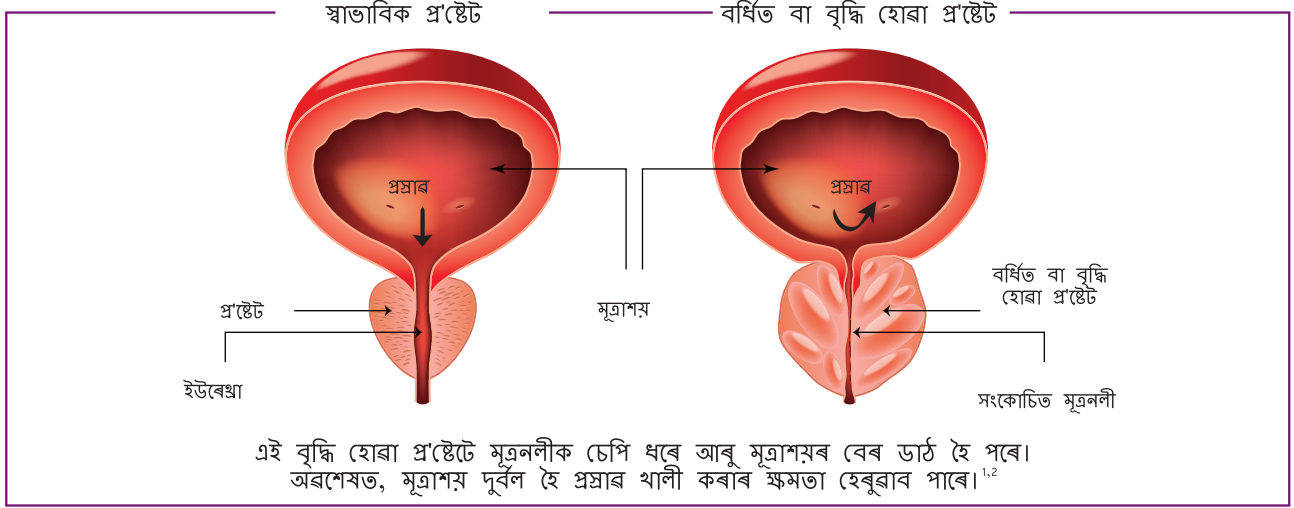


BPH Benign Prostatic Hyperplasia



বিনাইন প্ৰ'ষ্টেটিক হাইপাৰপ্লাছিয়া হৈছে প্ৰ'ষ্টেট গ্ৰন্থিৰ এক অনা কৰ্কট ৰোগজাত প্ৰ'ষ্টেট গ্ৰন্থিৰ বৃদ্ধি(প্ৰ'ষ্টেট গ্ৰন্থি-পুৰুষৰ প্ৰজনন তন্ত্ৰৰ আখৰোট আকৃতিৰ এটা গ্ৰন্থি)।^{1,2}



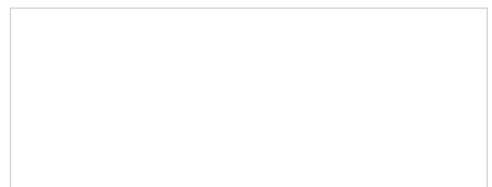
লক্ষণসমূহ^{1,2}

- প্ৰস্ৰাৱৰ পিছতো মূত্ৰাশয় ভৰ্তি হৈ থকা বিনে অনুভৱ কৰা
- প্ৰস্ৰাৱ কৰাৰ সময়ত কেইবাবাৰো বন্ধ কৰি পুনৰ আৰম্ভ কৰিব লগা হোৱা
- এক দুৰ্বল প্ৰস্ৰাৱৰ প্ৰবাহ
- প্ৰায় প্ৰতি ১-২ ঘণ্টাৰ মূৰে মূৰে সঘনাই প্ৰস্ৰাৱ কৰিব লগা
- ৰাতিৰ সময়ত সঘনাই প্ৰস্ৰাৱ হোৱা(নকুৰিয়া)
- তেজমুক্ত প্ৰস্ৰাৱ বা এটা অস্বাভাৱিক ৰং বা গোন্ধযুক্ত প্ৰস্ৰাৱ হোৱা
- বীৰ্যপাতৰ পিছত বা প্ৰস্ৰাৱ কৰাৰ সময়ত বিষ হোৱা

Silotime-D
Silodosin 8 mg + Dutasteride 0.5 mg Tablets

Silotime-M²⁵/₅₀
Silodosin 8 mg + Mirabegron ER 25/50 mg Tablet


Silotime
Silodosin 8 mg / 4 mg Tablets






BPH | Benign Prostatic Hyperplasia


চিকিৎসা^{1,2}




সতৰ্কতাৰে নিৰীক্ষণ
ৰোগীক যিকোনো নতুন
লক্ষণৰ বাবে
নিয়মিতভাৱে
নিৰীক্ষণ কৰা হয়।




জীৱনশৈলীৰ পৰিৱৰ্তনসমূহ
আহাৰ আৰু ব্যায়াম
প্ৰায়ে বাঞ্ছনীয়



ঔষধ
বৃদ্ধি বন্ধ কৰিবলৈ
বা প্ৰস্টেট
সংকুচিত কৰিবলৈ বা
লক্ষণসমূহ হ্ৰাস কৰিবলৈ।




নূন্যতম আক্ৰমণাত্মক
লেজাৰ থেৰাপীয়ে
লক্ষণসমূহৰ পৰা
সকাহ দিব পাৰে




অপ্ৰোচাৰ
বি.পি.এইচ.-ৰ গুৰুতৰ
অৱস্থাত, বা যেতিয়া
অন্যান্য বিকল্পসমূহ বিফল
হয়, তেনে ক্ষেত্ৰত অধিক
আক্ৰমণাত্মক অপ্ৰোচাৰৰ
পৰামৰ্শ দিয়া হয়

জীৱনশৈলীৰ পৰিৱৰ্তন^{2,3}




ফল-মূল আৰু শাক-
পাচলি আদি স্বাস্থ্যকৰ
আহাৰ খাওক;
ৰঙা মাংস, দুগ্ধজাত সামগ্ৰী,
আৰু ছিডিমাম
গ্ৰহণ পৰিহাৰ কৰক।




তৰল পদাৰ্থ গ্ৰহণ কমাই
দিম্বক কৰিবলৈ
যোৱাৰ/শোৱাৰ আগতে
কমকৈ তৰল পদাৰ্থ
গ্ৰহণ কৰিব লাগে



মদ আৰু কেফেইনযুক্ত
পানীয়েৰ সেৱন
সীমিত কৰক




পেলভিক ফ্ল'ৰ পেশীবোৰ
শক্তিশালী কৰিবলৈ
ব্যায়াম কৰক,
যেনে: কেগেল
এক্সাৰচাইজ




স্নানাগাৰলৈ যোৱাৰ
সময়সূচী নিৰ্ধাৰণ কৰক
নিয়মীয়া সময়ত
প্ৰয়াৰ কৰিবলৈ চেষ্টা
কৰিব - যেনে দিনত
প্ৰতি ৪ ৰ পৰা
৬ ঘণ্টাৰ মূৰত

1 2 3 4


যোগাসন, ই লক্ষণবোৰ হ্ৰাস কৰাত সহায় কৰে⁴




বিৰাসন ভংগীমা
(হিৰো ভংগীমা)



জানু শীৰ্ষাসন
(মূৰৰ পৰা আঁঠু ভংগীমা)



সুপ্ত পদংগুস্তাসন
(ভৰিৰ আঙুলিৰ ডাঙৰ
ভংগীমাত হেলান দিয়া)



বন্ধ কোনাসন
(মুচিৰ ভংগীমা)

অধিক তথ্যৰ বাবে অনুগ্ৰহ কৰি আপোনাৰ চিকিৎসকৰ সৈতে আলোচনা কৰক।

Reference: 1. Fact Sheet, BPH Prostate Enlargement, Available at: https://www.healthymale.org.au/files/resources/bph_prostate_enlargement_fact_sheet_healthy_male_2019.pdf, last accessed on 15th June 2022. 2. Benign Prostatic Hyperplasia (BPH) Patient Guide, Available at: <https://www.acsc.com.au/static/uploads/files/fou-19-4533-bph-patient-guide-web.pdf>, last accessed on 15th June 2022. 3. What are the treatment options for BPH?, Available at: <https://www.medicalnewstoday.com/articles/322436#lifestyle-changes>, last accessed on 15th June 2022. 4. 5 Yoga Stretches to Relieve Symptoms of Prostate Enlargement <https://www.healthline.com/health/mens-health/yoga-for-prostate-enlargement#reclining-big-toe-pose>, last accessed on 15th June 2022.



INTAS PHARMACEUTICALS LIMITED
Corporate House, Near Sola Bridge, S.G. Highway, Thaltej, Ahmedabad – 380054, Gujarat, INDIA.
Website : www.intaspharma.com



For the Use of a Registered Medical Practitioner, Hospital, or a Laboratory only.

Disclaimer: The matter published herein has been developed by clinicians and medical writers. It has also been validated by experts. Although great care has been taken in compiling and checking the information, the authors, shall not be responsible or in anyway, liable for any errors, omissions or inaccuracies in this publication whether arising from negligence or otherwise however, or for any consequences arising there from. The inclusion or exclusion of any product does not mean that the publisher advocates or rejects its use either generally or in any particular field or fields.