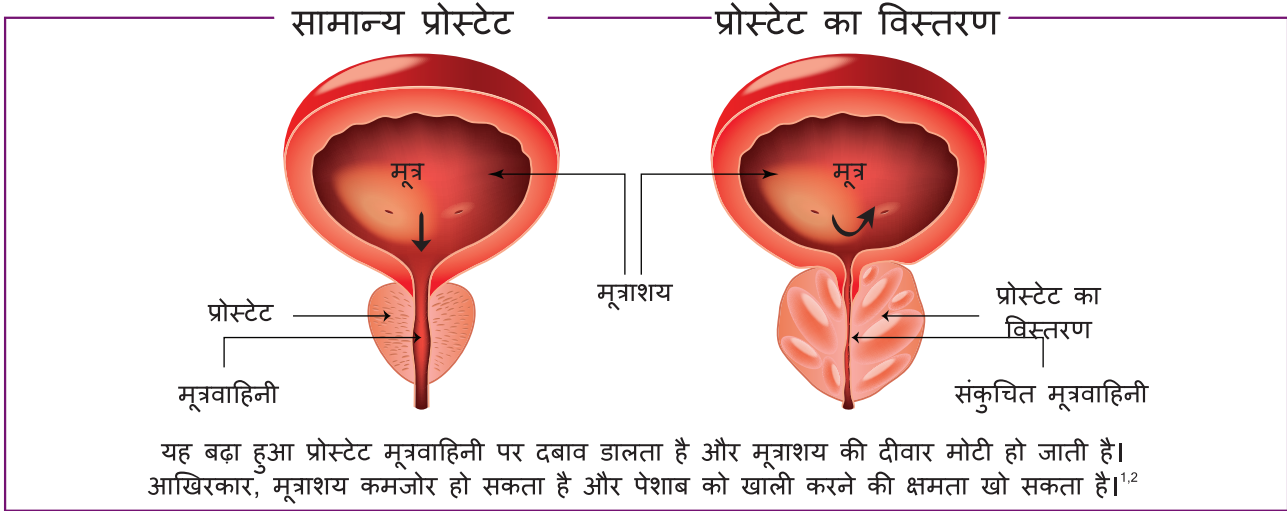


BPH Benign Prostatic Hyperplasia



बिनाइन प्रोस्टेट हाइपरप्लासिया प्रोस्टेट ग्रंथि का एक गैर-कैंसरयुक्त विस्तरण या वृद्धि है (प्रोस्टेट ग्रंथि - पुरुष प्रजनन प्रणाली की एक अखरोट के आकार की ग्रंथि)।^{1,2}



संकेत और लक्षण^{1,2}

पेशाब करने के बाद भी मूत्राशय भरा हुआ लगता है



पेशाब रुक रुक के आता है



मूत्र प्रवाह में कमी



हर 1-2 घंटे में बार-बार पेशाब आना



रात में बार-बार पेशाब आना (नोक्चुरिया)



मूत्र में रक्त या असामान्य मूत्र रंग या गंध



स्खलन के बाद या पेशाब के दौरान दर्द



Silotime-D
Silodosin 8 mg + Dutasteride 0.5 mg Tablets

Silotime-M^{25/50}
Silodosin 8 mg + Mirabegron ER 25/50 mg Tablet


Silotime
Silodosin 8 mg / 4 mg Tablets






BPH | Benign Prostatic Hyperplasia

इलाज^{1,2}




सचेत निरीक्षण किसी भी नए लक्षण के लिए मरीजों की नियमित निगरानी की जाती है।



जीवन शैली में परिवर्तन अक्सर आहार और व्यायाम की सलाह दी जाती है।



दवाइयाँ प्रोस्टेट वृद्धि को रोकने या कम करने के लिए या लक्षणों को कम करने के लिए।




छोटे चीरे की सर्जरी लेसर थेरेपी लक्षणों से राहत दिला सकती है।



शल्य चिकित्सा बीपीएच के गंभीर मामलों में, या जब अन्य विकल्प विफल हो जाते हैं, तो जटिल सर्जरी की सिफारिश की जाती है।

जीवन शैली में परिवर्तन^{2,3}




स्वस्थ आहार खाएं - फल और सब्जियां - रेड मीट, डेयरी उत्पाद और सोडियम से बचें।



तरल पदार्थ का सेवन कम करें बाहर जाने/सोने से पहले कम तरल पिएं।



शराब और कैफीनयुक्त पेय का सेवन सीमित करें।



पैल्विक फ्लोर की मांसपेशियों को मजबूत करने के लिए व्यायाम करें जैसे: केगेल व्यायाम।



बाथरूम जाने का समय निर्धारित करें नियमित समय पर पेशाब करने की कोशिश करें - जैसे दिन में हर 4 से 6 घंटे।

1 2 3 4

योग जो लक्षणों को कम करने में मदद करता है⁴



विरसाना पोज़
(हीरो पोज़)



जानुशीर्षासन
(सिर को घुटनों के बल ले आएं)



सुप्त पदंगुष्ठासन
(हाथों को पंजों की ओर मोड़ें)



बंध कोणासन
(मोची मुद्रा)

अधिक जानकारी के लिए कृपया अपने डॉक्टर से बात करें।

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.acsh.com.au/static/uploads/files/fou-19-6533-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.