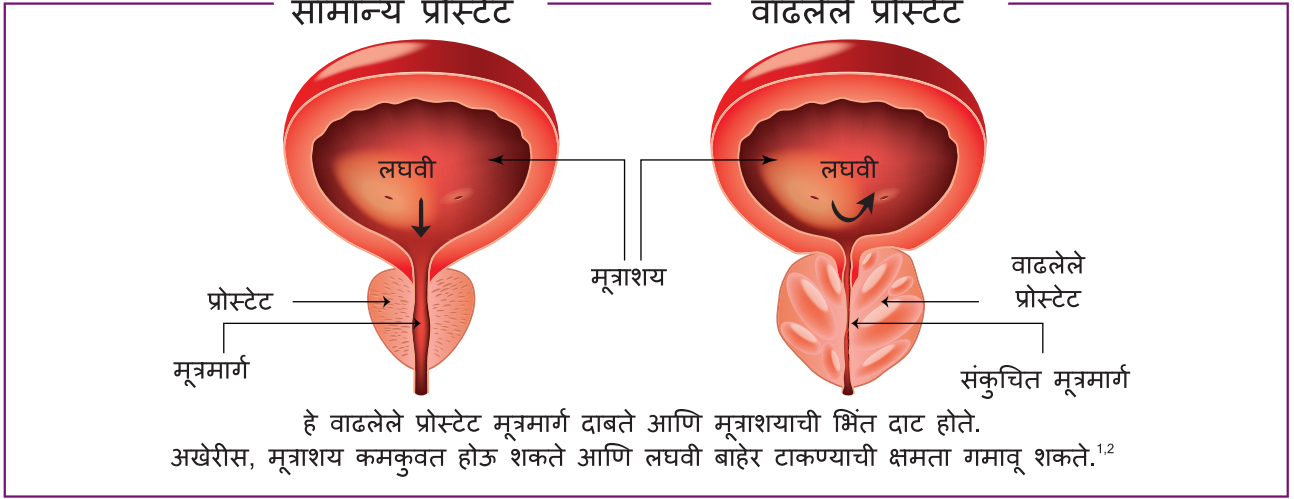


BPH Benign Prostatic Hyperplasia



सौम्य प्रोस्टेट हायपरप्लासिया हा प्रोस्टेट ग्रंथीचा कर्करोग नसलेला विस्तार किंवा वाढ आहे (प्रोस्टेट ग्रंथी - पुरुष प्रजनन प्रणालीची अक्रोडाच्या आकाराची ग्रंथी).^{1,2}



चिन्हे आणि लक्षणे^{1,2}

लघवी केल्यानंतरही मूत्राशय भरलेला जाणवतो



लघवी करताना अनेक वेळा थांबणे आणि सुरु करणे आवश्यक आहे



कमकुवत मूत्र प्रवाह



प्रत्येक १-२ तासांनी अनेकदा लघवी करावी लागते



रात्री वारंवार लघवी होणे (नोक्टुरिया)



रक्तासह मूत्र किंवा असामान्य रंग किंवा वास असतो



स्खलन झाल्यानंतर किंवा लघवी करताना वेदना



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


उपचार^{1,2}



सावध निरीक्षण कोणत्याही नवीन लक्षणांसाठी रूग्णांचे नियमित निरीक्षण केले जाते.




जीवनशैलीत बदल आहार आणि व्यायामाची अनेकदा शिफारस केली जाते



औषधे वाढ थांबवण्यासाठी किंवा प्रोस्टेट संकुचित करण्यासाठी किंवा लक्षणे कमी करण्यासाठी.



कमीतकमी आक्रमक लेझर थेरपी लक्षणांपासून आराम देऊ शकते



शस्त्रक्रिया BPH च्या गंभीर प्रकरणांमध्ये, किंवा इतर पर्याय अयशस्वी झाल्यास, अधिक आक्रमक शस्त्रक्रिया करण्याची शिफारस केली जाते

जीवनशैलीत बदल^{2,3}



निरोगी आहार घ्या - फळे आणि भाज्या - लाल मांस, दुग्धजन्य पदार्थ आणि सोडियमचे सेवन टाळा.




द्रव सेवन कमी करा बाहेर जाण्यापूर्वी/झोपण्यापूर्वी कमी द्रवपदार्थ घ्या



अल्कोहोल आणि कॅफिनेटेड शीतपेयांचा वापर मर्यादित करा




पेल्विक फ्लोअर स्नायूंना बळकट करण्यासाठी व्यायाम करणे: केगल व्यायाम



बाथरूमला जाण्याचे वेळापत्रक करा नियमित वेळी लघवी करण्याचा प्रयत्न करा - जसे की दिवसभरात दर ४ ते ६ तासांनी


योगामुळे लक्षणे कमी होण्यास मदत होते⁴

1




विरासन पोझ (हिरा पोझ)

2




जानुशिरसासन (डोके ते गुडघ्यापर्यंत पोझ)

3



सुप्त पदांगुष्ठासन (झोपून पांयाच्या बोटाला पकडणे)

4



बद्ध कोनासन (काबलर पोझ)

अधिक माहितीसाठी कृपया तुमच्या डॉक्टरांशी बोला.

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-19-4533-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.