

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਨਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਆਪਣੇ ਪੇਡੂ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਤਕੜਾ ਬਣਾਉਣਾ ਹੈ

Urology Care
FOUNDATION™
The Official Foundation of the
American Urological Association

ਲੱਖਾਂ ਹੀ ਲੋਕ ਪਿਸ਼ਾਬ ਅਸੰਜਮਤਾ(ਪਿਸ਼ਾਬ ਰਿਸਣ) ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਹਨ। ਅਕਸਰ ਲੋਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਬਲੈਡਰ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀਆਂ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਕਹਾਣੀ ਨਹੀਂ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬਲੈਡਰ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਕੁਝ ਕਦਮ ਉਠਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਬਲੈਡਰ ਨਿਯੰਤਰਣ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ

ਬਲੈਡਰ ਨਿਯੰਤਰਣ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੇ ਇਕੱਠੇ ਕਾਰਜਸ਼ੀਲ ਹੋਣ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਬਲੈਡਰ ਭਰ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਬਲੈਡਰ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਵਿੱਲੀ ਅਤੇ ਪੇਡੂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਸਖਤ ਹੋਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ। ਪੇਡੂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੇ ਪਿਸ਼ਾਬ ਨਲੀ(ਜਿਸ ਨਲੀ ਵਿੱਚੋਂ ਪਿਸ਼ਾਬ ਲੰਘਦਾ ਹੈ) ਨੂੰ ਘੇਰਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਇਹ ਸਖਤ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਇਹ ਰਿਸਣ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਮਜ਼ਬੂਤ ਪੇਡੂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਰਿਸਣਾ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਨ ਦੀ ਤਾਪ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਕੁਝ ਅਜਿਹੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਪੇਡੂ

ਕੇਗਲ ਕਸਰਤਾਂ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ?

ਕਲਪਨਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਭੀੜ ਵਾਲੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਹੋ ਅਤੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗੈਸ 'ਹਵਾ' ਛੱਡਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਵਿੱਚੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਵਿਅਕਤੀ ਗੈਸ ਨਿਕਲਣ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਗੁਦਾ ਅਤੇ ਭਗ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਘੁੱਟ ਲੈਣਗੇ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਘੁੱਟਦੇ ਹੋ ਉਹ ਪੇਡੂ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਔਰਤਾਂ ਕੇਗਲ ਕਸਰਤਾਂ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਉਹ ਆਪਣੇ ਗੁਦਾ ਅਤੇ ਯੋਨੀ ਵਿੱਚ ਹਲਕੀ ਖਿੱਚ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਗੀਆਂ-ਬਿਲਕੁਲ ਤੁਹਾਡੇ ਬੁੱਲਾਂ ਦੇ ਝਪਕਣ ਜਾਂ ਸੁੰਗੜਨ ਵਾਂਗ। ਮਰਦ ਆਪਣੇ ਗੁਦਾ ਵਿੱਚ ਖਿੱਚ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਗੇ ਅਤੇ ਲਿੰਗ ਹਿੱਲੇਗਾ। ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰਨ ਅਤੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਬਣਾਉਣਾ ਸਿੱਖੋਗੇ।

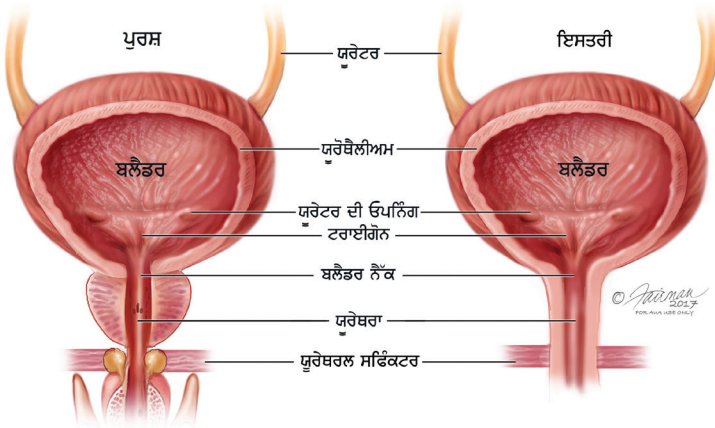
ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪੇਡੂ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਮਜ਼ਬੂਤ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹੋ?

ਆਪਣੇ ਪੇਡੂ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਘੁੱਟਣ ਅਤੇ ਛੱਡਣ ਨੂੰ ਬਦਲਦੇ ਰਹੋ। ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਦਾ ਅਨੁਸਰਣ ਕਰੋ।

1. ਆਪਣੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਸਕਿੰਟ ਲਈ ਘੁੱਟ ਕੇ ਰੱਖੋ।
2. ਆਪਣੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਦੋ ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਛੱਡੋ।
3. ਹਰ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਘੁੱਟਦੇ ਜਾਂ ਛੱਡਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਸਨੂੰ ਇੱਕ ਸੈੱਟ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ।
4. ਪੰਜ ਸੈੱਟ ਪੂਰੇ ਕਰੋ।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਕਸਰਤਾਂ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਰੋਜ਼ਾਨਾ 10 ਵਾਰ ਕਰੋ। ਜਦੋਂ ਇਹ ਕਰਨਾ ਸੌਖਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਤਿੰਨ ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਘੁੱਟੋ ਅਤੇ ਫਿਰ ਤਿੰਨ ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਛੱਡੋ। ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਪੇਡੂ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਹੋਰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੋ ਜਾਣ, ਤੁਸੀਂ 10 ਸਕਿੰਟ ਘੁੱਟਣ ਸਮਾਂ ਵਧਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਘੁੱਟਣ ਮਗਰੋਂ ਛੱਡਣਾ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਤਾਂ ਕਿ ਦੁਬਾਰਾ ਘੁੱਟਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਅਰਾਮ ਕਰ ਸਕਣ।

ਤੁਸੀਂ ਤਿੰਨ ਵੱਖੋ-ਵੱਖ ਮੁਦਰਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਕਸਰਤਾਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। 10 ਸੈੱਟ ਲੰਬੇ ਪੈ ਕੇ, 10 ਸੈੱਟ ਬੈਠ ਕੇ ਅਤੇ 10 ਸੈੱਟ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋ ਕੇ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ 30 ਦਾ ਇੱਕ ਸੈੱਟ ਉੱਠਣ ਸਮੇਂ ਅਤੇ 30 ਦਾ ਇੱਕ ਹੋਰ ਸੈੱਟ ਰਾਤ ਵੇਲੇ ਕਰਨਾ ਚਾਹ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਦਿਨ ਦੇ ਇੱਕ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਸਮੇਂ ਨਾਲ ਫਰਕ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦਾ। ਜ਼ਰੂਰੀ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਕਸਰਤਾਂ ਕਰਨ ਦੀ ਆਦਤ ਪਾ ਲਵੋ।



ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਬਣਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ "KEGEL" ਜਾਂ ਪੇਡੂ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੀ ਕਸਰਤ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕੇਗਲ ਕਸਰਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਪੇਡੂ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਸਖਤ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਕੇ ਰਿਸਣ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣਗੀਆਂ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਨਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਆਪਣੇ ਪੇਡੂ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਤਕੜਾ ਬਣਾਉਣਾ ਹੈ

Urology Care
FOUNDATION™
The Official Foundation of the
American Urological Association

ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਕਾਗਰਤਾ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਸਰਤਾਂ ਕਰਨ ਲਈ ਸਮਾਂ ਵੱਖਰਾ ਕੱਢਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਪਵੇਗੀ। ਇੱਕ ਸੰਕੇਤ ਜਾਂ ਨਿਯਮਤ ਗਤੀਵਿਧੀ ਨੂੰ ਤਲਾਸ਼ੋ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨਾ ਚੇਤੇ ਕਰਵਾ ਸਕੇ। ਮਿਸਾਲ ਵਜੋਂ, ਤੁਸੀਂ ਸਵੇਰ ਸਮੇਂ ਉੱਠਣ ਤੋਂ ਇੱਕਦਮ ਮਗਰੋਂ ਅਤੇ ਰਾਤ ਸਮੇਂ ਸੌਣ ਤੋਂ ਐਨ ਪਹਿਲਾਂ ਕਸਰਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਆਪਣੇ ਪੇਡੂ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਕਰੋ

ਆਪਣੇ ਪੇਡੂ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਨੂੰ ਸਿੱਖਣ ਲਈ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ। ਕਸਰਤਾਂ ਕਰਨ ਸਮੇਂ, ਪਹਿਲਾਂ ਜਿੰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਢਿੱਲਾ ਛੱਡੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਪੇਡੂ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦ੍ਰਿਤ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਪੇਡੂ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਕੇਵਲ ਘੁੱਟਣ ਤੇ ਧਿਆਨ ਲਗਾਓ। ਆਪਣੇ ਪੇਟ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਵਰਤਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ, ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਘੁੱਟਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਨੂੰ ਹਲਕੇ ਢੰਗ ਆਪਣੇ ਪੇਟ ਉੱਪਰ ਰੱਖੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣਾ ਪੇਟ ਹਿੱਲਦਾ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਇਸ ਨੂੰ ਇੱਕ ਆਦਤ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਅਕਸਰ ਕਾਫੀ ਕਸਰਤ ਕਰੋ।

ਇਸ ਨੂੰ ਇੱਕ ਆਦਤ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਅਕਸਰ ਕਾਫੀ ਕਸਰਤ ਕਰੋ। ਇੱਕ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ 30 ਸੈਂਟ ਇੱਕ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਦੋ ਵਾਰ ਕਰਨਾ ਸਿੱਖ ਗਏ ਫਿਰ ਇਸ ਆਦਤ ਨੂੰ ਅਨਿਸ਼ਚਿਤ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਨਿਰੰਤਰ ਕਰੋ। ਪੇਡੂ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਕਸਰਤ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਛੇ ਹਫਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਬਿਹਤਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਤੁਹਾਡਾ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਕਿਵੇਂ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ

ਆਪਣੇ ਪੇਡੂ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨਾ ਪਹਿਲਾਂ ਕਦਮ ਹੈ ਪਰ ਕੇਵਲ ਕਸਰਤਾਂ ਕਾਫੀ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਦੱਸਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਨ ਦੀ ਕਾਹਲ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਪਿਸ਼ਾਬ ਰਿਸਣ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਬੇਇੱਜ਼ਤ ਹੋਇਆ ਮਹਿਸੂਸ ਨਾ ਕਰੋ। ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰ ਇਲਾਜ ਵਿਕਲਪ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰ ਅਰਾਮ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਯੂਰੋਲੋਜੀ ਕੇਅਰ ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ ਬਾਰੇ

ਯੂਰੋਲੋਜੀ ਕੇਅਰ ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ ਦੁਨੀਆਂ ਦੀ ਉੱਘੀ ਯੂਰੋਲੋਜਿਕ ਸੰਸਥਾ ਹੈ- ਅਤੇ ਅਮਰੀਕੀ ਯੂਰੋਲੋਜੀਕਲ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਦੀ ਅਧਿਕਾਰਕ ਸੰਸਥਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਯੂਰੋਲੋਜੀਕਲ ਸਿਹਤ ਦਾ ਸਰਗਰਮੀ ਨਾਲ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਸਾਡੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਮਰੀਕੀ ਯੂਰੋਲੋਜੀਕਲ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਦੇ ਸਰੋਤਾਂ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਦੀ ਸਿਹਤ ਮਾਹਿਰਾਂ ਵੱਲੋਂ ਸਮੀਖਿਆ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਲਈ, ਯੂਰੋਲੋਜੀ ਕੇਅਰ ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ UrologyHealth.org/UrologicConditions ਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ ਫਿਰ ਆਪਣੇ ਨੇੜੇ ਇੱਕ ਡਾਕਟਰ ਲੱਭਣ ਲਈ UrologyHealth.org/FindAUrologist ਤੇ ਜਾਓ।

ਬੋਦਾਵਾ:

ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਵੈ ਰੋਗਨਿਦਾਨ ਲਈ ਇੱਕ ਸੰਦ ਜਾਂ ਇੱਕ ਮਾਹਿਰ ਮੈਡੀਕਲ ਮਸ਼ਵਰੇ ਦਾ ਬਦਲ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਇਸ ਉਦੇਸ਼ ਲਈ ਵਰਤਣ ਜਾਂ ਯਕੀਨ ਕਰਨ ਲਈ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੀਆਂ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਯੂਰੋਲੋਜਿਸਟ ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਕਿਸੇ ਵੀ ਇਲਾਜ ਸਮੇਤ ਦਵਾਈਆਂ ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂ ਜਾਂ ਬੰਦ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਇੱਕ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਮਸ਼ਵਰਾ ਕਰੋ।

ਪੇਡੂ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਲਈ ਛਪੀ ਹੋਈ ਸਮੱਗਰੀ ਦੀਆਂ ਪ੍ਰਤੀਆਂ ਅਤੇ ਹੋਰਨਾਂ ਯੂਰੋਲੋਜੀਕਲ ਹਾਲਤਾਂ ਲਈ UrologyHealth.org/Order ਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ 800-828-7866 ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਹੈੱਡ ਕੁਆਰਟਰ: 1000 ਕਾਰਪੋਰੇਟ ਬੁਲੇਵਾਰਡ, ਲਿਨਬਿਕਮ, ਐਮ.ਡੀ. 21090

ਫੋਨ: 410-689-3990 • ਫੈਕਸ: 410-689-3878 • 1-800-828-7866 • info@UrologyCareFoundation.org • www.UrologyHealth.org

 UrologyCareFoundation  @UrologyCareFdn  @UrologyCareFdn  UrologyCareFoun

©2017 Urology Care Foundation. All Rights Reserved.
BladderControl-PelvicFloor-FS-2017-Punjabi