

Self Test (اپنا جائزہ خود لیں)

نوٹ: یہ ٹیسٹ صرف ان لوگوں کیلئے ہے جو ڈور دراز ایریا میں رہتے ہیں فوری طور پر کسی نزدیک ڈاکٹر تک نہیں پہنچ سکتے۔ جب تک وہ کسی ڈاکٹر سے باقاعدہ ٹیسٹ کروا کر تشخیص مکمل نہ کروالیں حتمی طور پر کچھ بھی فرض کر لینا مناسب نہیں ہوگا۔

میں نے کسی ویڈیو میں بھی ذکر کیا ہے کہ (Nocturnal Penile Tumescence) NPT Test

آپ کو یہ سمجھنے میں مدد دے گا کہ آپکا مردانہ کمزوری یا ED کا مسئلہ جسمانی وجوہات کی بنیاد پر ہے یا صرف نفسیاتی یعنی ذہنی خوف و پریشانی وغیرہ کی وجہ سے۔

1- سب سے آسان طریقہ: توجہ رکھیں کہ کیارات کو نیند کے دوران کسی وقت خصوصاً نیند کی آخری حصہ میں یعنی صبح 2-3-4 بجے اچانک آنکھ کھلے تو آپکا عضو پہلے سے ہی کھڑا ہوا ہوتا ہے۔ کبھی کبھی یہ پیشاب کیلئے آنکھ کھلنے پر بھی کھڑا نظر آتا ہے۔ بے شک آنکھ کھلنے کے بعد فوراً بیٹھنا شروع ہو جاتا ہے پس کھڑا پورا ہونا چاہیے۔ چاہے چند سیکنڈ کیلئے ہو یا ہفتہ 10 دن میں 1 بار۔ یہ جسمانی تندرستی کی علامت ہے۔ مسئلہ کی وجہ نفسیاتی ہوگی۔

2- دوسرا طریقہ: کسی بھی ڈاکھانے سے رسیدی سستے ٹرین ٹکٹ خریدیں۔ یاد رہے ٹکٹ کی پوری پٹی لیننی ہے الگ الگ نہیں۔ رات سونے سے پہلے عضو کے درمیانی حصہ میں گول پٹی کی شکل میں پیت کر سنگل طے چپکا دیں۔ اگر صبح تک ٹکٹ پھٹ جائے تو آپ جسمانی طور پر نارمل ہیں یعنی پورا تناؤ آنے پر ٹکٹ پھٹ جائے گا تو وجہ سے نفسیاتی ہو سکتی ہے،

اور اگر ٹکٹ صبح تک نہ پھٹے تو۔



وجہ صرف نفسیاتی نہیں بلکہ جسمانی بھی ہے۔ وہ وجہ ہارمونز کی خرابی یا اعصابی خرابی یا دوران خون یعنی رگوں کی خرابی ہو سکتی ہیں۔

پھر ان سب کے الگ الگ ٹیسٹ کروانے ہونگے جو کہ میں نے “ 3 میجر سسٹم ” کے عنوان سے ویب سائٹ پر دیئے ہوئے ہیں وہاں دیکھ سکتے ہیں۔ اگر دور دراز شہروں یا بیرون ملک رہنے والے وہ ٹیسٹ وہاں رہ کر کروانا چاہیں تو اپنے قریبی ڈاکٹر سے رجوع کریں یا ہمارے سیکسالوجسٹ ڈاکٹر اسلم نوید یا پورولوجسٹ ڈاکٹر عقیل جاوید سے آن لائن مشورہ کر سکتے ہیں۔ اپائنٹمنٹ کیلئے رابطہ نمبر +92343-2821919

جلد ہی آنے والی ویڈیو میں مندرجہ بالا مزید جسمانی ٹیسٹوں کی تفصیل بھی بیان کرونگا۔ انشاء اللہ