TARGET
Keep Antibiotics Working

আপনার মূত্রনালীর সংক্রমণের চিকিৎসা করুন - মূত্রনালীর সংক্রমণ (UTI)

NHS

65 বছরের কম বয়সী মহিলাদের ক্ষেত্রে নিম্নমাত্রার মূত্রনালীর সংক্রমণ (UTIs) ও নিম্নমাত্রার পৌনঃপুনিক মূত্রনালীর সংক্রমণ (সিস্টাইটিস অথবা ইউরেটাইটিস) শনাক্ত করা গেছে

সম্ভাব্য মূত্র সংক্রান্ত লক্ষণ ও উপসর্গ

প্রধান লক্ষণ/উপসর্গ:

ডিসুইউরিয়া: মূত্রত্যাগ করার সময় জ্বালাপোড়া
নতুন নকটুরিয়া: রাত্রিবেলা মূত্র করার প্রয়োজন
ঘোলাটে মূত্র: মূত্রত্যাগ করার সময় দৃশ্যমান ঘোলাটে মূত্র

অন্যান্য গুরুতর লক্ষণ/উপসর্গ:

বারংবার সঙ্ঘটন: স্বাভাবিকের চেয়ে আরো বেশি প্রস্রাব করা
তাড়া: অবিলম্বে মূত্র করার অনুভূতি
হেমাটুরিয়া: মূত্রে রক্ত
সুপ্রাপিউবিক ব্যথা: পেটের নিচের দিকে ব্যথা

যে সকল অন্যান্য জিনিস নিয়ে বিবেচনা করা যেতে পারে

সাম্প্রতিক যৌন ইতিহাস

- যৌন ক্রিয়ার পরিণামস্বরুপ যদি প্রদাহ দেখা দেয় তাহলে তার লক্ষণগুলো ইউ.টি.আই-এর সমান হতে পারে।
- কোনও যৌনবাহিত রোগের (এস.টি.আই) লক্ষণগুলো ইউ.টি.আর-এর সমান হতে পারে।

রজোবন্ধের (মেনোপজ) সময় পরিবর্তন

- রজোবন্ধের সময় কিছু পরিবর্তন সেইসব UTI এর মতো একই লক্ষণ থাকতে পারে

ফলাফল

গর্ভবতী নয় এমন মহিলা:

☐ **যদি কোনো না থাকে বা শুধুমাত্র একটি থাকে: ডিসুরিয়া, নতুন নকটুরিয়া, ঘোলাটে মূত্র; এবং/অথবা সাদা স্রাব (ভ্যাজাইনাল ডিসচার্জ)**

- UTI সম্ভাব্য কম বেশী
- UTI চেক করতে আপনার মূত্র পরীক্ষা করার প্রয়োজন হতে পারে
- অ্যান্টিবায়োটিকের উপকারী হওয়ার সম্ভাবনা কম।
- সাধারণত 5 থেকে 7 দিন চলে।

☐ **যদি 2টি বা তার বেশী: ডিসুরিয়া, নতুন নকটুরিয়া, গাঢ় রঙয়ের প্রস্রাব; বা ব্যাকটেরিয়া শনাক্ত হয় প্রস্রাবে এবং কোনো প্রাকার যোনি স্রাব না থাকে**

- UTI এর অধিক সম্ভাবনা; অ্যান্টিবায়োটিক উপকার করতে পারে
- 48 ঘন্টার ভিতরে ভালো হতে শুরু করবে
- সাধারণত 3 দিন চলে

☐ **গর্ভবতী মহিলা:** সর্বদা ইউরিন কালচারের অনুরোধ করা হয় **যদি UTI সন্দেহ করা হয়**

প্রস্তাবিত চিকিৎসা

☐ **স্ব-যত্ন এবং ব্যথা কম করার ওষুধ।**

- সম্ভবত লক্ষণগুলো নিজে থেকে ঠিক হয়ে যাবে

বিলম্বিত বা ব্যাকআপ প্রেসক্রিপশন সেইসাথে নিজের যত্ন এবং ব্যথা থেকে মুক্তি

☐ অ্যান্টিবায়োটিক নেয়া শুরু করুন যদি লক্ষণগুলো:

- আরও বেশি খারাপ হয়ে যায়
- নিজের যত্ন নেওয়া সত্ত্বেও 48 ঘন্টা পর একটুও ভালো হয় না

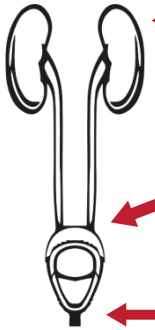
☐ তাৎক্ষণিক অ্যান্টিবায়োটিক প্রেসক্রিপশন সেইসাথে নিজের যত্ন

☐ **যদি অল্প লক্ষণ, বিলম্বিত বা ব্যাক-আপ অ্যান্টিবায়োটিক প্রেসক্রিপশন** সেইসাথে নিজের যত্ন

☐ তাৎক্ষণিক অ্যান্টিবায়োটিক প্রেসক্রিপশন সেইসাথে নিজের যত্ন

মূত্রনালীর সংক্রমণের (ইউ.টি.আই) প্রকার

আপনার মূত্রনালী বা মূত্রাশয়ে রোগজীবাণু (ব্যাকটেরিয়া) প্রবেশ করলে ইউ.টি.আই দেখা দেয়, সাধারণত আপনার গ্যাস্ট্রোইনটেস্টাইনাল নালী থেকে। সংক্রমণগুলো মূত্রনালীর ভিন্ন অংশে দেখা দিতে পারে।



বৃক্ক (মূত্র বানায়)
মূত্রনালীর উপরের অংশে সংক্রমণ

- পাইলোনেফরাইটিস (পাই-লো-নেফ-রাই-টিস) এই লিফলেটের আওতাভুক্ত নয় এবং সর্বদা অ্যান্টিবায়োটিক প্রয়োজন

মূত্রাশয় (মূত্র স্টোর করে)
মূত্রনালীর নিচের অংশে সংক্রমণ

- সিসটাইটিস (সিস-টাই-টিস)

মূত্রনালী (মূত্রকে শরীর থেকে বাইরে নিয়ে যায়)
সংক্রমণ বা প্রদাহ
মূত্রনালীতে

- ইউরিথরাইটিস (ইউ-রিথ-রাই-

আপনি যদি মনে করেন আপনার কোভিড-19 থাকতে পারে তাহলে অনুগ্রহ করে GOV.UK-এর করোনাভাইরাস বিভাগ এবং এনএইচএস-এ সর্বশেষ নির্দেশিকা এবং তথ্য দেখুন।

আপনাকে আরও তাড়াতাড়ি সুস্থ হয়ে উঠতে সাহায্য করার জন্য স্ব-যত্ন

- যথেষ্ট পরিমাণে তরল পান করুন যাতে আপনি তৃষ্ণার্ত বোধ না করেন। দিনে অন্তত 6 থেকে 8 গ্লাস পানীয় পান করার চেষ্টা করুন যার মধ্যে জল, ক্যাফেইনবিহীন এবং চিনি-মুক্ত পানীয় অন্তর্ভুক্ত রয়েছে।
- ব্যথা থেকে মুক্তি পাওয়ার জন্য নিয়মিত সময় অন্তর-অন্তর প্যারাসিটামল বা আইবুপ্রোফেন নিন,
- যদি আগে এগুলোর ক্ষেত্রে আপনার কোনো পার্শ্ব প্রতিক্রিয়া দেখা দেয়নি।
- ভবিষ্যতে ইউ.টি.আই-এর হওয়ার সম্ভাবনা হ্রাস করার জন্য 'ইউটিআই এড়িয়ে চলার জন্য উপযোগী বিকল্প' নামক কলমে উক্ত ঝুঁকির ফ্যাক্টরগুলো নিয়ে বিবেচনা করুন।

আপনার কখন সাহায্য নেয়া উচিত? আপনার GP প্র্যাক্টিস অথবা NHS এর সাথে যোগাযোগ করুন

নিম্নলিখিত লক্ষণগুলো সম্ভবত কোনো গুরুতর সংক্রমণের লক্ষণ হতে পারে তাই অবিলম্বে এগুলোকে মূল্যায়ন করা উচিত

লক্ষণগুলো কতটা জরুরী তা নিয়ে যদি আপনি নিশ্চিত না হন তাহলে পরামর্শের জন্য ফোন করুন।

1. আপনি কাঁপছেন, শরীর ঠাণ্ডা হয়ে যাচ্ছে এবং মাংসপেশিতে ব্যথা হচ্ছে।
2. আপনি বিভ্রান্ত অনুভব করছেন, অথবা ভীষণ নিদ্রালু বোধ করছেন।
3. আপনি সারা দিন পেচ্ছাপ করেননি।
4. আপনি বমি করছেন।
5. আপনি আপনার পেচ্ছাপে রক্ত দেখতে পান।
6. আপনার শরীরের তাপমাত্রা 38০সেন্টিগ্রেড বা 36০সেন্টিগ্রেড থেকে কম।
7. আপনার পিঠে ঠিক পাঁজরের নিজে বুক্কে ব্যথা হচ্ছে।
8. আপনার লক্ষণগুলো আরও খারাপ হয়ে যায়।
9. অ্যান্টিবায়োটিক খাওয়া শুরু করার 48 ঘন্টার মধ্যে আপনার লক্ষণগুলো একটুও ভালো হতে শুরু করছে না

ইউ.টি.আই এড়িয়ে চলতে সহায়ক বিকল্প

এই ঝুঁকির কারণগুলো নিয়ে বিবেচনা করতে এটা হয়তো আপনার জন্য উপযোগী হতে পারে।

আপনার অন্ত্র থেকে মূত্রাশয়ে মধ্যে ব্যাকটেরিয়ার ছড়িয়ে পড়া বন্ধ করুন: টয়লেট ব্যবহারের পর সামনে থেকে (যোনি) পিছনে (নিচে) পর্যন্ত মুছে ফেলা।

মূত্র ধরে রাখবেন না। পেচ্ছাপ করার প্রয়োজন মনে হলেই পেচ্ছাপ করবেন।

যৌনসহবাসের পর পেচ্ছাপ করতে যাবেন যাতে এমন কোন রোগের জীবাণু শরীর থেকে বেরিয়ে যায় যা হয়তো মূত্রনালীর মুখের কাছে থেকে থাকতে পারে।

যৌনসহবাসের আগে এবং পরে যোনির বাইরের আয়গাটা ধোবেন যাতে এমন কোন রোগের জীবাণু কে ধুয়ে শরীর থেকে বার করে দেয়া হয় যা হয়তো মূত্রনালীর মুখের দিকে থেকে থাকতে পারে।

পর্যাপ্ত পরিমাণে পানীয় পান করুন যাতে নিশ্চিত করা যেতে পারে যে আপনি সম্পূর্ণ দিনে নিয়মিতভাবে পেচ্ছাপ করেন, বিশেষ করে গরম কালে।

যদি আপনার বার-বার UTI হয় তাহলে নিম্নোক্ত বিষয়েও বিবেচনা করুন

- **ক্র্যানবেরি সংক্রান্ত পণ্য এবং ডি-ম্যানোজ:** কিছু প্রমাণ থেকে বলা যায় যে এগুলো UTI পুনরায় সংঘটন রোধ করতে সহায়তা করে
- রজোবন্ধ হওয়ার পর: আপনি টপিকেল হরমোনাল চিকিৎসার বিষয়ে বিবেচনা করতে পারেন; উদাহরণস্বরুপ: যোনির ক্রিম।
- রাতে বা যৌনমিলনের পর অ্যান্টিবায়োটিক গ্রহণের কথা বিবেচনা করা যেতে পারে

অ্যান্টিবায়োটিক রেসিসটেন্স

অ্যান্টিবায়োটিকসমূহ জীবনরক্ষাকারী হতে পারে। **কিন্তু সব সময় অ্যান্টিবায়োটিক মূত্রনালীর লক্ষণের জন্য প্রয়োজন হয় না**

মুখ দিয়ে গ্রহণ করা অ্যান্টিবায়োটিক, কোনো কারণে, আমাদের ভিতর ব্যাকটেরিয়া প্রভাবিত করতে পারে।

অ্যান্টিবায়োটিক থেকে অনাক্রম্য হওয়ার অর্থ হল যে অ্যান্টিবায়োটিকগুলো রোগের জীবাণুকে নাশ করতে পারে না।

অ্যান্টিবায়োটিক গ্রহণের পর আপনার গাটে এক বছর পর্যন্ত অ্যান্টিবায়োটিক প্রতিরোধী ব্যাকটেরিয়া থাকতে পারে।

অ্যান্টিবায়োটিকের ব্যবহারের সাথে জড়িত সাধারণ পার্শ্ব প্রতিক্রিয়া তে থ্রাশ, ফুসকুড়ি, বমি হওয়া এবং ডায়রিয়া (অতিসার) অন্তর্ভুক্ত রয়েছে। চিন্তিত থাকলে ডাক্তারি পরামর্শ গ্রহণ করুন।

অ্যান্টিবায়োটিককে কাজ করতে দিন; শুধুমাত্র আপনার স্বাস্থ্যকর্মীদের পরামর্শে এগুলো গ্রহণ করুন। এভাবেই সেগুলোর একটি ভবিষ্যৎ UTI জন্য কাজ করার সম্ভাবনা বেশী থাকে।

TARGET is operated by the UK Health Security Agency. Developed in collaboration with professional medical bodies. Version 23.5. Published: October 2017. Review October 2021. KAW18-07 © Crown copyright 2018.

Keep Antibiotics Working