TARGET

Keep Antibiotics Working

आपके संक्रमण का उपचार - मूत्र पथ संक्रमण (UTI)

NHS

निचले मूत्र पथ संक्रमण (UTIs) या निचले मूत्र पथ आवर्तक संक्रमण (मूत्राशय या मूत्रमार्ग शोथ) से संदिग्ध 65 वर्ष से कम आयु के महिलाओं के लिए

मूत्र संक्रमण के संभावित लक्षण और संकेत

मुख्य संकेत / लक्षण:

पेशाब में जलन: पेशाब करते समय दर्दभरी जलन

नक्त मेह: रात में पेशाब जाने की आवश्यकता

धूमिल मूत्र: पेशाब करते समय मूत्र का रंग धूमिल दिखना

अन्य गंभीर संकेत / लक्षण:

आवृति: सामान्य से अधिक बार पेशाब करना

तीव्र इच्छा: तत्काल पेशाब करने की आवश्यकता महसूस करना

रक्तमेह: आपके मूत्र में रक्त होना

सुपरप्युबिक दर्द: आपके पेट के निचले हिस्से में दर्द होना

विचार करने योग्य अन्य बातें:

नवीनतम यौन इतिहास

- यौन संबंधी गतिविधि के कारण आयी सूजन और जलन से यूटीआई (UTI) के लक्षणों के समान अनुभव हो सकता है।
- कुछ यौन संचारित संक्रमण (STIs) के लक्षण यूटीआई (UTI) के लक्षणों के समान हो सकते हैं।

माहवारी के दौरान परिवर्तन

- माहवारी के दौरान कुछ बदलावों में यूटीआई (UTI) के समान लक्षण हो सकते हैं

परिणाम

जो महिलाएं गर्भवती नहीं है:

☐ **यदि इनमें कोई नहीं या केवल एक हो: पेशाब में जलन, नक्त मेह, धूमिल मूत्र; और / या योनि स्राव**

- मूत्र पथ संक्रमण (UTI) की बहुत कम संभावना है
- यूटीआई (UTI) की जांच के लिए आपको मूत्र जाँच करवाने की आवश्यकता हो सकती है
- एंटीबायोटिक्स द्वारा उपचार की संभावना कम है
- आमतौर पर 5 से 7 दिनों तक रहता है

☐ **यदि इनमें से 2 या उससे अधिक: पेशाब में जलन, नक्त मेह, धूमिल मूत्र; या मूत्र में बैक्टीरिया की उपस्थिति; और कोई योनि स्राव नहीं**

- यूटीआई(UTI) की अधिक संभावना; एंटीबायोटिक्स द्वारा उपचार संभव
- 48 घंटों के भीतर सुधार शुरू हो जाते हैं
- आमतौर पर लक्षण 3 दिनों तक रहता है

गर्भवती महिला: मूत्र पथ संक्रमण का संदेह होने पर

☐ **हमेशा मूत्र की संस्कृति का अनुरोध करें**

अनुशंसित देखभाल

☐ **स्व-देखभाल और दर्द से राहत।**

- लक्षणों के स्वयं ही बेहतर होने की संभावना है।

विलंबित या बैकअप प्रेस्क्रिप्शन

☐ यदि लक्षण हैं तो एंटीबायोटिक्स प्रारंभ करें:

- हालत बिगड़ती है
- स्वयं देखभाल करके 48 घंटों के भीतर थोड़ा भी सुधार शुरू नहीं होता तो

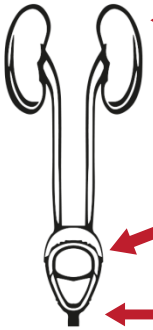
☐ अविलम्ब एंटीबायोटिक प्रेस्क्रिप्शन के साथ-साथ स्व-देखभाल

☐ **यदि हल्के लक्षण है, विलंबित या बैक-अप एंटीबायोटिक प्रेस्क्रिप्शन** के साथ-साथ स्व-देखभाल

☐ अविलम्ब एंटीबायोटिक प्रेस्क्रिप्शन के साथ-साथ स्व-देखभाल

मूत्र पथ संक्रमण के प्रकार (यूटीआई)

आमतौर पर मूत्र पथ संक्रमण (UTIs) तब होता है, जब बैक्टीरिया आपकी आंत से आपके मूत्रमार्ग या मूत्राशय में पहुँच जाते है। संक्रमण मूत्र पथ के विभिन्न भागों में हो सकता है।



गुर्दे मूत्र बनाते हैं

ऊपरी मूत्र पथ में संक्रमण

- पाइलोनफ्राइटिस (पाई-लो-नेफ-राइट-आईएस) इस पत्रक में शामिल नहीं है और इसमें हमेशा एंटीबायोटिक दवाओं की आवश्यकता होती है

मूत्राशयमूत्र भंडार करता है

निचले मूत्र पथ में संक्रमण

- सिस्टिटिस (सिस-टाइट-आइएस)

मूत्रमार्ग (शरीर से मूत्र को बाहर करता है)

मूत्रमार्ग में सूजन या संक्रमण होना

- यूरेथराइटिस (योर-आईटीएच-राइट-आइएस)

अगर आपको लगता है कि आपको शायद कोविड-19 है तो नवीनतम दिशा-निर्देश और जानकारी के लिए कृपया GOV.UK का कोरोनावायरस अनुभाग और NHS देखें।

अधिक तेज़ी से स्वयं को ठीक करने के लिए देखभाल करना

- प्रयाप्त तरल पदार्थ का सेवन करें जिससे कि आपको प्यास न लगे। पानी, कैफीनरहित और चीनी मुक्त सहित 6 से 8 गिलास तरल पेय पीने का लक्ष्य रखें
- दर्द से राहत के लिए नियमित अंतराल पर पेरासिटामोल या आईबुप्रोफेन लें, यदि आपको इनके दुष्प्रभाव नहीं होते हैं।
- वर्तमान में आपके लक्षणों को सुधारने के लिए क्रैनबेरी उत्पादों या सिस्टिटिस पाउच लेना मददगार साबित हो इसके लिए कोई सबूत नहीं है
- भविष्य में यूटीआई को कम करने के लिए 'यूटीआई की रोकथाम में मदद करने हेतु विकल्प' कॉलम में दिए गए जोखिम कारकों पर विचार करें।

आपको मदद कब लेनी चाहिए:

अपने सामान्य चिकित्सक (GP) या NHS से संपर्क करें

निम्नलिखित लक्षण गंभीर संक्रमण के संभावित संकेत हैं और इसका तत्काल मूल्यांकन किया जाना चाहिए

यदि आप सुनिश्चित नहीं हैं कि लक्षण कितने गंभीर हैं तो सलाह के लिए फोन करें।

1. आपको कंपन होता है, ठंड लगती है और मांसपेशियों में दर्द है।
2. आप भ्रमित महसूस करती हैं, या बहुत नींद से भरी हुई महसूस करती हैं।
3. आपने पूरे दिनभर में पेशाब नहीं किया है।
4. आप उलटी कर रही हैं।
5. आपको अपने मूत्र में खून नज़र आता है।
6. आपका तापमान 38oC से ऊपर या 36oC से कम है
7. आपकी पसलियों के ठीक नीचे आपकी पीठ में किडनी का दर्द होता है।
8. आपके लक्षण और बदतर हो जाते हैं।
9. एंटीबायोटिक लेने के 48 घंटों के भीतर आपके लक्षणों में थोड़ा सुधार शुरु नहीं हो रहा है।

यूटीआई की रोकथाम में मदद करने के लिए विकल्प

यह आपको इन जोखिम कारकों पर विचार करने में मदद कर सकता है:

बैक्टीरिया को अपने आंत से अपने मूत्राशय में फैलने से रोकें: शौचालय का उपयोग करने के बाद सामने से पीछे तक जननांगों को साफ करें।

पेशाब के लिए जाने में इंतजार करने से बचें जैसे ही आपको पेशाब जाने की आवश्यकता हो तो पेशाब के लिए जाएं।

यौन संबंध बनाने के बाद पेशाब के लिए जाएं ताकि यूरेथ्रा के किनारे पर यदि कोई बैक्टीरिया हो तो वह फ्लश हो जाए।

यौन संबंध बनाने से पहले और उसके बाद बाह्य योनि क्षेत्र को पानी से धो लें जिससे मूत्रमार्ग के किनारे पर यदि कोई बैक्टीरिया है तो वह धोने से निकल जाए।

यह सुनिश्चित करने के लिए पर्याप्त तरल पदार्थ पीयें कि आप पूरे दिन, विशेषकर गर्म मौसम में, नियमित रूप से पेशाब के लिए जाती हैं।

यदि आपको बार बार यूटीआई होता है, तो निम्नलिखित पर भी विचार करें।

- **क्रैनबेरी उत्पाद और डी-मेननोज:** यह कहने के लिए कुछ प्रमाण हैं कि ये पुनरावर्ती UTI को रोकने में मदद करते हैं
- **माहवारी के बाद:** आप टॉपिकल हार्मोनल उपचार पर विचार कर सकती हैं, उदाहरण के लिए, योनि क्रीम

एंटीबायोटिक प्रतिरोध

एंटीबायोटिक्स जीवनदायी हो सकती हैं। **लेकिन मूत्र संबंधी लक्षणों के लिए हमेशा एंटीबायोटिक दवाओं की आवश्यकता नहीं होती है**

↓

किसी भी कारण से मुंह से लिए गए एंटीबायोटिक, हमारी आंतों में बैक्टीरिया को प्रभावित करते हैं। हम जो एंटीबायोटिक दवाएं खाते हैं ये बैक्टीरिया इनके लिए प्रतिरोधी बन जाते हैं।

↓

एंटीबायोटिक प्रतिरोध का अर्थ है कि एंटीबायोटिक उस बैक्टीरिया को नहीं मार सकते।

↓

एंटीबायोटिक प्रतिरोधी बैक्टीरिया एंटीबायोटिक लेने के कम से कम एक साल बाद तक आपकी आंत में रह सकते हैं।

↓

एंटीबायोटिक दवा लेने के बाद के सामान्य दुष्प्रभावों में मुंह में छाले, चकत्ते, उल्टी और दस्त आना शामिल हैं। यदि आप अनुभव किए गए किन्हीं भी दुष्प्रभावों के बारे में चिंतित हैं, तो चिकित्सीय सलाह लें।

↓

एंटीबायोटिक काम करते रहें; इसलिए इसे केवल तभी लें जब आपका चिकित्सक / नर्स एंटीबायोटिक लेने के लिए सलाह दे। इस तरह से वे भविष्य के यूटीआई के लिए काम करने की अधिक संभावना रखते हैं।

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.