TARGET
Keep Antibiotics Working

तपाईंको सङ्क्रमणको उपचार – मूत्रनली सङ्क्रमण (UTI)

NHS

तल्लो मूत्रनली सङ्क्रमण (UTI) वा तल्लो आवर्तक UTI (सिस्टाइटिस वा युरेथ्राइटिस) को आशङ्का भएका 65 वर्ष भन्दा कम उमेरका महिलाहरूका लागि

मूत्ररोगको सम्भावित चिन्ह तथा लक्षणहरू

प्रमुख चिन्ह/लक्षणहरू:
डिस्युरिया: पिसाब गर्दा (वि) पोल्ने र दुख्ने
नक्टुरियाको नयाँ अवस्था: राति पिसाब आउने समस्या**धमिलो पिसाब:** पिसाब गर्दा धमिलो रङ्ग देखिने

ध्यान दिनुपर्ने अन्य चिन्ह/लक्षणहरू:
आवृत्ति: सामान्य भन्दा धेरै पटक पिसाब गर्ने
तुरुन्तै जानुपर्ने: तत्काल पिसाब गर्न जानुपर्ने महसुस गर्ने
हिमाटुरिया: तपाईंको पिसाबमा रगत देखिने गुप्ताङ्ग माथि दुख्ने: तपाईंको तल्लो पेटमा दुख्ने

ध्यान दिनुपर्ने अन्य कुराहरू:
हालैको यौन विवरण
- यौन क्रियाकलापको कारणले हुने सूजन पनि UTI को लक्षणहरूसँग मिल्न सक्छ
- केही यौन सङ्क्रमण रोगहरू (STIs) पनि UTI को लक्षणहरूसँग मिल्न सक्छ

रजोनिवृत्तको अवधिमा परिवर्तन
- रजोनिवृत्तको अवधिमा हुने कुनै कुनै परिवर्तनहरू पनि UTI को लक्षणहरूसँग मिल्न सक्छ

परिणाम / सुझाव गरिएको हेरचाह

गैर-गर्भवती महिला:

☐ **यी मध्ये यदि छँदै छैन भने वा एउटा मात्र छ भने: डिस्युरिया, नक्टुरियाको नयाँ अवस्था, धमिलो पिसाब; तथा/वा योनि स्राव**
- UTI को सम्भावना निकै कम
- UTI को पत्ता लगाउन तपाईंले पिसाब जाँच गराउनु पर्न सक्छ
- एन्टिबायोटिकले खासै फाइदा पुग्दैन
- सामान्यतया 5 देखि 7 दिन सम्म रहन्छ

→ ☐ **स्व-देखभाल तथा दुखाइ कम गर्ने औषधि।**
- लक्षणहरू आफैँ निको हुन सक्छ

☐ **स्व-देखभाल तथा दुखाइ कम गर्ने औषधिका साथै डिलेड वा ब्याकअप प्रेस्कृप्शन**
यदि लक्षणहरू निम्न अनुसार भएमा एन्टिबायोटिक सुरु गर्नुहोस्:
- झन खराब भएमा
- स्व-देखभालद्वारा 48 घण्टा भित्र पनि केही निको नभएमा

☐ **यदि यी मध्ये 2 वा धेरै: डिस्युरिया, नक्टुरियाको नयाँ अवस्था, धमिलो पिसाब; वा पिसाबमा ब्याक्टेरिया भेटिने; तथा योनि स्राव नभएको**
- UTI को सम्भावना बढी छ; एन्टिबायोटिकले फाइदा गर्नु पर्छ
- तपाईंलाई 48 घण्टा भित्र सुधार हुन थाल्नु पर्छ
- लक्षण सामान्यतया 3 दिन सम्म रहन्छ

→ ☐ **तत्कालिक** एन्टिबायोटिक प्रेस्कृप्शन साथै स्व-देखभाल

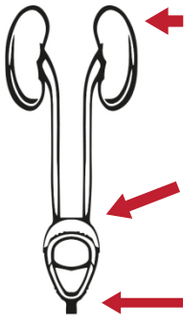
☐ **यदि लक्षणहरू हल्का भएमा, डिलेड वा ब्याकअप एन्टिबायोटिक प्रेस्कृप्शन** साथै स्व-देखभाल

गर्भवती महिला: सदा युरिन कल्चरको अनुरोध गर्नुहोस्

☐ **यदि UTI को आशङ्का भए** → ☐ **तत्कालिक** एन्टिबायोटिक प्रेस्कृप्शन साथै स्व-देखभाल

मूत्रनली सङ्क्रमणको प्रकार

प्राय तपाईंको आन्द्राद्वारा ब्याक्टेरिया तपाईंको मूत्रमार्ग वा मूत्राशयमा पुग्यो भने UTI हुने गर्दछ। सङ्क्रमण मूत्रनलीको विभिन्न भागमा हुन सक्छ।



मृगौला (पिसाब बनाउने)
माथिल्लो मूत्रनलीमा सङ्क्रमण
- पाइलोनेफ्राइटिस (पाइ-लो-नेफ-राइ-टिस)। यो पर्चामा समेटिएको छैन र यसमा सदा एन्टिबायोटिक आवश्यक हुन्छ

मूत्राशय (पिसाब भण्डारण गर्ने)
तल्लो मूत्रनलीमा सङ्क्रमण
- सिस्टाइटिस (सिस-टाइ-टिस)।

मूत्रमार्ग (पिसाबलाई शरीरबाट बाहिर निकाल्ने)
मूत्रमार्गमा सङ्क्रमण वा सूजन
- युरेथ्राइटिस (यु-रिथ-राइ-टिस)

यदि आफूलाई COVID-19 भएको शङ्का लागेको छ भने कृपया http://www.gov.uk/coronavirus वा http://www.nhs.uk मा गएर अद्यावधिक मार्गदर्शन र जानकारी प्राप्त गर्नुहोस्

तपाईंलाई अझ चाँडो निको हुन सहायता गर्ने स्व-देखभाल

- तपाईंलाई तिर्खा लाग्न नदिन पर्याप्त तरल पदार्थ पिउनुहोस्। 6 देखि 8 गिलास पिउने लक्ष राख्नुहोस्
- तपाईंको मूत्राशयलाई उत्तेजित बनाउन सक्ने अत्याधिक मादक पदार्थ, फिजी ड्रिङ्क वा क्याफिनबाट बच्नुहोस्
- यदि तपाईंलाई पहिला कुनै साइड इफेक्टहरू छैन भने, दुखाइ कम गर्नका लागि प्यारासिटामोल वा इबुप्रोफेन नियमित अन्तरालमा लिनुहोस्
- हाल क्र्यानबेरीयुक्त उत्पादन वा सिस्टाइटिस स्यासेहरूको सेवन गरेर तपाईंको लक्षणहरूमा सुधार आएको कुनै प्रमाण छैन
- भविष्यमा UTI मा कमी ल्याउन 'UTI को रोकथाममा सहायता गर्ने विकल्पहरू' नामक महलमा उल्लिखित जोखिम कारकहरूको ध्यान दिनुहोस्

UTI को रोकथाममा सहायता गर्ने विकल्पहरू

उक्त जोखिम कारकहरूबारे ध्यान दिएमा तपाईंलाई सहायता पुग्न सक्छ:

- **ब्याक्टेरियालाई तपाईंको पेटबाट तपाईंको मूत्राशय सम्म फैलिनबाट रोक्नुहोस्।** शौचालय गएपछि अगाडि (योनि) देखि पछाडि (पुच्छर) तर्फ सफा गर्नुहोस्।
- **पिसाब रोक्नबाट बच्नुहोस्।** पिसाब आउने बित्तिकै गर्न जानुहोस्।
- मूत्रमार्गको छेउमा हुन सक्ने कुनैपनि ब्याक्टेरियालाई पखालेर फ्याँक्न **यौनसम्पर्क गरेपछि पिसाब गर्न जानुहोस्।**
- मूत्रमार्गको छेउमा हुन सक्ने कुनैपनि ब्याक्टेरियालाई पखालेर फ्याँक्न यौनसम्पर्क पछि योनिको बाहिरी भागलाई पानीले **धुनुहोस्।**
- नियमित रूपमा दिनभरि, खास गरि गर्मीको बेला पिसाब आउने गरि तपाईंले पर्याप्त मात्रामा तरल पदार्थ **पिउनुहोस्।**

यदि तपाईंलाई UTI बल्झिन्छ भने, निम्न कुराले सहायता गर्न सक्छ

- **क्र्यानबेरीयुक्त उत्पादन तथा डि-म्यानोज:** बल्झिने UTI को रोकथाममा यिनीहरूले केही काम गर्छन् भन्ने केही प्रमाण छन्
- **रजोनिवृत्त पछि:** लगाउने हर्मन उपचारले फाइदा पुग्न सक्छ; उदाहरणको लागि, योनिमा लगाउने पेसारी।
- राति वा यौनसम्पर्क पछि एन्टिबायोटिकहरू लिने बारे विचार गर्न सकिन्छ

एन्टिबायोटिक प्रतिरोध

एन्टिबायोटिकले ज्यान बचाउन सक्छ। **तर मूत्ररोगका लक्षणहरूका लागि सदा एन्टिबायोटिकको आवश्यकता पर्दैन।**

↓

मुखबाट लिने एन्टिबायोटिकले, **कुनैपनि कारणमा,** हाम्रो आन्द्राको ब्याक्टेरियालाई असर पार्छ र केही प्रतिरोधी बनाउँछ।

↓

यसो हुँदा भविष्यमा UTI को उपचार गर्न झन गाह्रो पर्न सक्छ

↓

एन्टिबायोटिकको सेवन गर्दा प्राय भइरहने **साइड इफेक्टहरू** मा खटिरा, दाद, वान्ता तथा पखाला पर्छ। तपाईं चिन्तित हुनुहुन्छ भने चिकित्सकीय सुझाव खोज्नुहोस्।

↓

एन्टिबायोटिकको असर कायम राख्नुहोस्; यिनीहरूलाई तपाईंको स्वास्थ्यसेवा कर्मचारीले सुझाव गरेको बेला मात्र लिनुहोस् यसो गर्दा भविष्यमा UTI हुँदा पनि यिनीहरूले काम गर्ने सम्भावना धेरै रहन्छ।

तपाईंले कुन बेला सहायता लिनु पर्छ?

तपाईंको जेनरल प्राक्टिश्नर (GP) प्राक्टिसमा सम्पर्क गर्नुहोस् वा NHS मा सम्पर्क गर्नुहोस्

निम्न लक्षणहरू कुनै गम्भीर सङ्क्रमणको सम्भावित चिन्हहरू हुन् र तुरुन्तै यिनीहरूको जाँच गरिहाल्नु पर्छ।

लक्षणहरू कतिको जरुरी हुन् भनेर पक्का थाहा भएन भने सुझावका लागि फोन गर्नुहोस्।

1. तपाईंलाई कम्पन, जाडो तथा मांसपेशी दुख्दैछ
2. तपाईं भ्रमित, वा अत्यन्त झुल्दै हुनुहुन्छ
3. तपाईंले दिन भरि पिसाब गर्नुभएको छैन
4. तपाईंलाई वान्ता हुँदैछ
5. तपाईंको पिसाबमा रगत देख्नुभयो
6. तपाईंको तापमान 38ºC भन्दा बढी र 36ºC भन्दा कम भएमा
7. तपाईंको ढाडमा करङ कै मुन्तिर मृगौला दुख्ने
8. तपाईंको लक्षणहरू झन खराब भएमा
9. एन्टिबायोटिक लिएको 48 घण्टा भित्र पनि तपाईंको लक्षणमा सुधार आउन नथालेमा

TARGET को सञ्चालन UK स्वास्थ्य सुरक्षा निकायद्वारा गरिन्छ। पेसेवर चिकित्सकीय संस्थानहरूसँग मिलेर तयार गरिएको। संस्करण 23.5 प्रकाशित: अक्टोबर 2017 पुनरावलोकन अक्टोबर 2021 KAW18-07 © Crown copyright 2018.

Keep Antibiotics Working