TARGET
Keep Antibiotics Working

NHS

آپ کی عفونت کا علاج کرنا – پیشاب کی نالی کی عفونت (یو ٹی آئی)

65 برس سے کم عمر خواتین جن میں پیشاب کی زیریں نالی کی عفونتوں (یو ٹی آئیز) یا بار بار ہونے والی زیریں یو ٹی آئیز (ورمِ مثانہ یا پیشاب کی نالی کی سوجن) کا شبہ ہوتا ہے

پیشاب کے متعلق ممکنہ نشانیاں اور علاماتِ مرض

اہم نشانیاں/علامات مرض:

عسر بول یعنی دکھن کے ساتھ پیشاب آنا: پیشاب کرتے ہوئے تکلیف دہ جلن محسوس کرنا

رات کو بستر گیلا کرنے کا نیا مرض: رات کے وقت پیشاب کرنے کی ضرورت پیش آنا

گدلا پیشاب: پیشاب کرتے وقت پیشاب کا گدلا رنگ نظر آنا

دیگر سنگین نشانیاں/علامات مرض:

کثرت: معمول سے زیادہ کثرت سے پیشاب کرنا

عُجلت: پیشاب کرنے کی فوری ضرورت محسوس کرنا

پیشاب میں خون کا آنا: آپ کے پیشاب میں خون

ناف کے اُوپر تکلیف: پیٹ کے نچلے حصے میں تکلیف

دیگر غور طلب چیزیں

جنسی تعلقات کی حالیہ تاریخ

- جنسی عمل کے نتیجے میں ہونے والی سوزش کی علامات یو ٹی آئی جیسی محسوس ہو سکتی ہیں۔
- جنسی تعلقات کی وجہ سے پھیلنے والی کچھ عفونتوں (ایس ٹی آئیز) کی علامات یو ٹی آئی جیسی ہوسکتی ہیں۔

سنِ یاس کے دوران تبدیلیاں

- حیض آنا بند ہونے کے دوران کچھ تبدیلیوں کی علامات یو ٹی آئی کی علامات سے ملتی جلتی ہو سکتی ہیں

نتیجہ

اپنی نگہداشت آپ اور درد میں کمی۔

- علاماتِ مرض خود بخود بہتر ہو سکتی ہیں

مؤخر یا متبادل نسخہ بمع ذاتی دیکھ بھال اور درد سے آرام

اینٹی بائیوٹکس شروع کریں اگر علامات:

- مزید خراب ہو جائیں
- اپنی دیکھ بھال خود کرنے کے بعد بھی 48 گھنٹوں کے اندر اندر کچھ بہتر نہیں ہوتیں

فوری اینٹی بائیوٹک کا نسخہ نیز ذاتی دیکھ بھال

اگر معمولی علاماتِ مرض، تاخیر یا اینٹی بائیوٹک کا متبادل نسخہ

نیز ذاتی دیکھ بھال

فوری اینٹی بائیوٹک کا نسخہ نیز ذاتی دیکھ بھال

مجوزہ دیکھ بھال

غیر حاملہ خواتین:

اگر: تکلیف کے ساتھ پیشاب آئے، رات کے وقت بستر گیلا کرنے کے نئے مرض، گدلے پیشاب اور/یا اندامِ نہانی سے اخراج کی کوئی بھی نہیں یا صرف ایک علامت ہو

- یو ٹی آئی ہونے کا امکان بہت کم ہے
- آپ کو یو ٹی آئی کی پڑتال کے لیے پیشاب کی ایک جانچ کی ضرورت ہو سکتی ہے
- اینٹی بائیوٹکس کے کارآمد ہونے کا امکان کم ہے۔
- عام طور پر 5 تا 7 دن تک رہتی ہے۔

اگر: تکلیف کے ساتھ پیشاب آئے، رات کے وقت بستر گیلا کرنے کے نئے مرض، گدلے پیشاب کی 2 یا زیادہ علامات ہوں؛ یا پیشاب میں بیکٹیریا کا سراغ ملے؛ اور اندامِ نہانی سے اخراج نہ ہو

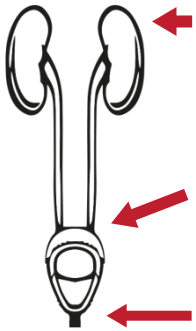
- یو ٹی آئی کا زیادہ امکان؛ اینٹی بائیوٹکس کو مدد کرنی چاہیئے
- آپ کو 48 گھنٹوں کے اندر بہتر ہونا شروع ہو جانا چاہیئے
- علاماتِ مرض عموماً 3 دن تک رہتی ہیں

حاملہ خواتین: ہمیشہ پیشاب کا نمونہ لینے کی درخواست کریں

اگر یو ٹی آئی کا شبہ ہو

ادراری قطعے کی عفونت (یو ٹی آئی) کی اقسام

یو ٹی آئیز کا باعث بکٹیریا ہوتا ہے جو آپ کی پیشاب کی نالی یا مثانے میں داخل ہوجاتا ہے اور عام طور پر آپ کی آنتڑیوں سے آتا ہے۔ عفونتیں ادراری قطعے کے مختلف حصوں میں ہو سکتی ہیں۔



گردے (پیشاب بناتے ہیں)

اُوپر والے ادراری قطعے میں عفونت

- ورمِ حوضِ گردہ (پائی لونی فرائٹس) اس دستی پرچے میں احاطہ نہیں کیا گیا اور ہمیشہ اینٹی بائیوٹکس کی ضرورت ہوتی ہے

مثانہ (پیشاب ذخیرہ کرتا ہے)

نچلے ادراری قطعے میں عفونت

- ورمِ مثانہ (سسٹائٹس)

پیشاب والی نالی (پیشاب کو جسم سے باہر لے جاتی ہے)

عفونت یا سوزش

پیشاب والی نالی میں

- ورمِ مبال (یورتھرائٹس)

اگر آپ کو لگے کہ آپ کو کووڈ-19 ہے تو براہ مہربانی تازہ ترین گائڈنس اور معلومات کے لیے GOV.UK کے کورونا وائرس سیکشن اور NHS پر جائیں۔

زیادہ جلدی سے ٹھیک ہونے میں آپ کی مدد کے لئے اپنی نگہداشت آپ

- اتنی مائع اشیاء پیئیں جن سے آپ کی پیاس بجھ جائے۔ ہدف بنائیں کہ 6 تا 8 گلاس پینے ہیں بشمول پانی، کیفین نکالے گئے اور شکر سے پاک مشروبات
- اگر آپ کو کسی قسم کے سابقہ ذیلی اثرات نہ ہوں تو درد سے نجات کے لیے وقفے وقفے سے پیرا سٹامول یا بروفن لیں۔
- آپ کی علاماتِ مرض میں بہتری لانے کے لیے کرونڈے کی مصنوعات یا ورمِ مثانہ کے ساشے لینے کی حمایت میں فی الحال کوئی ثبوت نہیں ہے
- مستقبل میں ہونے والی یو ٹی آئیز کو کم کرنے کے لئے 'یو ٹی آئی کے تدارک میں مدد کے لئے آپشنز' کے کالم میں خطرات کے عوامل پر غور کریں۔

آپ کو کب مدد لینی چاہیے؟

اپنی جی پی پریکٹس سے رابطہ کریں یا این ایچ ایس سے رابطہ کریں

مندرجہ ذیل علامات ممکنہ طور پر سنگین عفونت کے اشارے ہو سکتے ہیں اور اِن کا معائنہ فوری طور پر ہونا چاہیئے۔

اگر آپ کو معلوم نہیں کہ علامات کتنی پُر عجلت ہیں تو مشورے کے لئے فون کریں۔

1. آپ کو کپکپی ہے، سردی کی لہریں دوڑتی ہیں اور پٹھوں میں درد ہے۔
2. آپ پورے ہوش و حواس میں نہیں ہیں، یا غنودگی محسوس کررہے ہوں۔
3. آپ نے پورا دن پیشاب نہیں کیا۔
4. آپ کو اُلٹیاں آرہی ہیں۔
5. آپ کو اپنے پیشاب میں خون نظر آیا ہے۔
6. آپ کا درجہ حرارت 38°C سے زیادہ یا 36°C سے کم ہے
7. آپ کی کمر میں پسلیوں کے عین نیچے گُردے کا درد ہے۔
8. آپ کی علامات مزید بگڑ رہی ہیں۔
9. اینٹی بائیوٹکس لینے کے 48 گھنٹوں کے اندر آپ کی علاماتِ مرض بہتر ہونا شروع نہیں ہو رہی ہیں

یو ٹی آئی کے تدارک میں مدد دینے کے لئے آپشنز

خطرات کے ان عوامل پر غور کرنا آپ کی مدد کرسکتا ہے

اپنی آنت سے بیکٹیریا کو اپنے مثانے میں پھیلنے سے روکیں: جب بیت الخلاء جائیں تو سامنے (اندامِ نہانی) سے پیچھے (مقعد) کی جانب صاف کریں۔

پیشاب کرنے میں انتظار کرنے سے بچیں جیسے ہی آپ کو پیشاب آئے تو پیشاب کریں

جنسی عمل سے گُزرنے کے بعد پیشاب کریں تا کہ وہ بیکٹیریا باہر نکل جائیں جو پیشاب والی نالی کے منہ کے قریب موجود ہوں۔

جنسی عمل سے گُزرنے سے قبل اور بعد میں اندامِ نہانی کے بیرونی حصے **دھوئیں** تا کہ وہ بکٹیریا دھل جائیں جو پیشاب والی نالی کے منہ کے قریب موجود ہوں۔

اتنی مقدار میں مائع اشیا **پیئیں** کہ آپ دن بھر باقاعدگی سے پیشاب کرتے رہیں، خاص طور پر گرم موسم کے دوران۔

اگر آپ کو بار بار ہونے والی یو ٹی آئی ہو تو مندرجہ ذیل مددگار ہو سکتی ہیں

- **کرونڈے کی مصنوعات اور ڈی-مینوز:** یہ کہنے کے لیے کچھ ثبوت ہے کہ یہ یو ٹی آئی کے دوبارہ ہونے کو روکنے میں مدد کرنے کے لیے کام کرتی ہیں
- **سنِ یاس کے بعد:** موضوعی ہارمونی علاج مدد کر سکتا ہے؛ مثال کے طور پر اندامِ نہانی کے لئے بنی کریمیں۔
- رات کے وقت یا مباشرت کے بعد اینٹی بائیوٹکس پر غور کیا جا سکتا ہے

اینٹی بائیوٹک کے خلاف مدافعت

اینٹی بائیوٹکس زندگی بچانے والی ہو سکتی ہیں۔ **لیکن پیشاب کی علاماتِ مرض کے لیے اینٹی بائیوٹکس کی ہمیشہ ضرورت نہیں ہوتی**

کسی بھی وجہ سے منہ کے راستے لی جانے والی اینٹی بائیوٹکس ہماری آنت میں موجود بیکٹیریا میں سے چند ایک کو مزاحم بناتے ہوئے، ان پر اثرانداز ہوتی ہیں۔

اینٹی بائیوٹیکس کے خلاف مدافعت سے مراد یہ ہے کہ اینٹی بائیوٹیکس **اُس بیکٹیریا کو مار نہیں سکتی ہیں۔**

اینٹی بائیوٹک کی مزاحمت کرنے والے بیکٹیریا ایک اینٹی بائیوٹک لینے کے کم از کم ایک سال بعد تک آپ کی آنت میں رہ سکتے ہیں۔

اینٹی بائیٹکس لینے کے عام **ذیلی اثرات** میں شامل ہیں منہ کے چھالے، خارش، قے ہونا اور پیچش۔ اگر آپ پریشان ہیں تو طبی مشورہ حاصل کریں۔

اینٹی بائیوٹکس کو کارگر رکھیں؛ انہیں صرف تبھی لیں جب یہ صحت ماہرین کی جانب سے تجویز کی گئی ہوں۔ اِس طریقے سے اگر مستقبل میں کبھی آپ کو یو ٹی آئی ہو تو اِن کا کام کرنے کا امکان زیادہ ہو گا۔

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.