

சிறுநீர்ப் பாதைத் தொற்று (UTI)-க்குச் சிகிச்சை அளித்தல்

கீழ் சிறுநீர்ப் பாதைத் தொற்றுகள் (UTI) அல்லது திரும்பத் திரும்ப ஏற்படும் கீழ் சிறுநீர்ப் பாதைத் தொற்றுகள் (சிறுநீர்ப்பையழற்சி அல்லது சிறுநீர்க்குழாய் அழற்சி) இருக்கலாம் என்று சந்தேகப்படக்கூடிய 65 வயதுக்குக் கீழ் உள்ள பெண்களுக்கு

சாத்தியமான சிறுநீர் சார்ந்த அடையாளங்கள் மற்றும் அறிகுறிகள்

மூக்கியமான அடையாளங்கள் மற்றும் அறிகுறிகள்

- **டிஸ்யூரியா:** சிறுநீர் கழிக்கும் போது எரிச்சலுடனான வலி
- **நியூ நாக்ஞரியா:** இரவில் சிறுநீர் கழிக்க வேண்டும் என்ற உணர்வு
- **கலங்கலான சிறுநீர்:** சிறுநீர் கலங்கலாக இருத்தல்

கருத்தில் கொள்ள வேண்டிய பிற அடையாளங்கள் மற்றும் அறிகுறிகள்

- **கால இடைவெளி:** வழக்கத்துக்கு மாறாக அடிக்கடி சிறுநீர் கழித்தல்
- **அவசரம்:** உடனடியாக சிறுநீர் கழிக்க வேண்டும் என்ற உணர்வு
- **ஹேமெட்ரூரியா:** உங்கள் சிறுநீரில் இரத்தம்
- **சுப்ராப்யூபிக் வலி:** உங்கள் அடிவயிற்றில் வலி

கருத்தில் கொள்ள வேண்டிய பிற விஷயங்கள்

சமீபத்திய உடலுறவு

- உடலுறவின் காரணமாக ஏற்பட்ட அழற்சி சில நேரங்களில் UTI-யின் அறிகுறிகளைப் போன்றே இருக்கும்
- உடலுறவு மூலம் பரவும் சில தொற்றுகள் (STI), UTI அறிகுறிகளைப் போலவே இருக்கும்.
- **மெனோபாஸ் காலத்தில் ஏற்படும் மாற்றங்கள்**
- மெனோபாஸ் காலத்தில் ஏற்படும் சில மாற்றங்கள், UTI அறிகுறிகளைப் போலவே இருக்கும்.

மிகவிரைவில் குணமடைவதில் உங்களுக்கு உதவுவதற்கான சுய-பராமரிப்பு

- உங்கள் தாக உணர்வை நிறுத்துவதற்கு போதுமான அளவு திரவப் பொருட்களை அருந்துங்கள். ஒரு நாளைக்கு 6 முதல் 8 கிலாஸ் அருந்த முயற்சியுங்கள்.
- அதிக அளவிலான ஆல்கஹால், கார்பனேட்டட் பானங்கள் அல்லது காஃபின் ஆகியவற்றைத் தவிர்ப்பு. ஏனெனில் இவை உங்கள் சிறுநீர்ப்பையில் எரிச்சலை ஏற்படுத்தலாம்.
- முன்பு பக்கவிளைவுகள் ஏதேனும் உங்களுக்கு ஏற்பட்டிருந்த பட்சத்தில், வலி நிவாரணத்துக்குப் பரிந்துரைத்தபடி பாராசிட்டாமல் அல்லது ஐபுரோஃபென் எடுத்துக் கொள்ளுங்கள்.
- கிரான்பெர்ரி கேப்ஸ்யூல்கள் அல்லது சிஸ்டிடின் சாஷேக்களை எடுத்துக் கொள்ள முயற்சியுங்கள். சில பெண்களுக்கு இது மிகத் திறம்பட வேலை செய்கிறது. ஆனால் அவற்றின் செயல்திறனை நிரூபிக்கும் சான்றுகள் ஏதுமில்லை.
- எதிர்காலத்தில் UTI வருவதைக் குறைப்பதற்கு, 'UTI-ஐத் தடுப்பதில் உதவக்கூடிய தெரிவுகள்' பகுதியில் உள்ள அபாயக் காரணிகளைக் கருத்தில் கொள்ளுங்கள்.

விளைவு

நீங்கள் கர்ப்பமாக இல்லையெனில்

- உங்களுக்கு இதில் எதுவுமே இல்லை, அல்லது டிஸ்யூரியா, நியூ நாக்ஞரியா அல்லது கலங்கலான சிறுநீர் என ஏதோ ஒன்று இருந்தால் அல்லது பிறப்புறுப்பில் திரவக்கசிவு (அது மட்டுமே அல்லது மேலே உள்ள ஏதோ ஒன்றுடன் சேர்ந்து) இருந்தால்:
 - UTI-க்கான சாத்தியக்கூறு மிகக் குறைவு
 - UTI உள்ளதா என்பதை பார்க்க உங்களுக்கு ஒரு சிறுநீர்ப் பரிசோதனை செய்ய வேண்டியிருக்கலாம்
 - ஆன்டிபயாட்டிக்ஸ்கள் உதவும் சாத்தியக்கூறு குறைவு, மற்றும்
 - தொற்று வழக்கமாக 5 முதல் 7 நாட்கள் வரை இருக்கும்.
- டிஸ்யூரியா, நியூ நாக்ஞரியா, கலங்கலான சிறுநீர் அல்லது உங்கள் சிறுநீரில் நுண்ணுயிரி என இதில் 2 அல்லது அதற்கு மேற்பட்டவை உங்களுக்கு இருந்து, பிறப்புறுப்பில் நீர்க்கசிவு இல்லையெனில்:
 - அது UTI ஆக இருக்கும் சாத்தியக்கூறு அதிகம், ஆன்டிபயாட்டிக்ஸ்கள் உதவும்
 - நீங்கள் 48 மணிநேரத்துக்குள் சரியாகத் தொடங்க வேண்டும், மேலும்
 - வழக்கமாக அறிகுறிகள் 3 நாட்கள் வரை இருக்கும்.

நீங்கள் கர்ப்பமாக இருந்தால்

- UTI ஆக இருக்கலாம் என சந்தேகித்தால், எப்போதும் ஒரு சிறுநீர் கல்ச்சர் பரிசோதனையை செய்யக் கேட்கவும்.

பரிந்துரைக்கப்பட்ட பராமரிப்பு

- சுய-பராமரிப்பு மற்றும் வலி நிவாரணி
 - அறிகுறிகள் தானாகவே சரியாகக் கூடும்.
- சுய-பராமரிப்பு மற்றும் வலி நிவாரணியுடன் பின்னர் எடுத்துக்கொள்ள வழங்கப்படும் அல்லது பேக்அப் மருந்துச் சீட்டு
 - உங்கள் அறிகுறிகள் இவ்வாறு இருந்தால் ஆன்டிபயாட்டிக்ஸ்களைத் தொடங்குங்கள்:
 - மோசமடைந்தால், அல்லது சுய-பராமரிப்பு மூலம் 48 மணிநேரத்துக்குள் கொஞ்சம் கூட சரியாகவில்லை எனில்.
- ஆன்டிபயாட்டிக்ஸ்களுடன் உடனடிச் சிகிச்சை, கூடவே சுய-பராமரிப்பு.
- உங்கள் அறிகுறிகள் மிதமானதாக இருந்தால், ஆன்டிபயாட்டிக்ஸ்களுடன் பின்னர் எடுத்துக்கொள்ள வழங்கப்படும் அல்லது பேக்அப் சிகிச்சையை எடுத்துக் கொள்ளுங்கள், கூடவே சுய-பராமரிப்பையும் செய்து கொள்ளுங்கள்.
- ஆன்டிபயாட்டிக்ஸ்களுடன் உடனடிச் சிகிச்சை, கூடவே சுய-பராமரிப்பு.

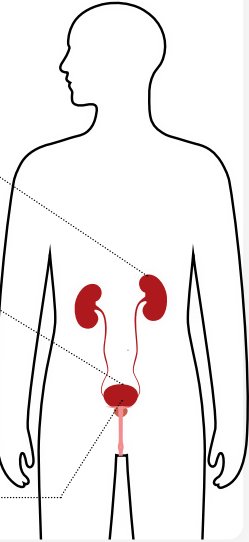
சிறுநீர்ப் பாதைத் தொற்றின் வகைகள்

சிறுநீர்க் குழாய் அல்லது சிறுநீர்ப்பையில் நுண்ணுயிரிகள் நுழைவதால் UTI ஏற்படுகின்றன, இது வழக்கமாக உங்கள் குடலிலிருந்து வருகிறது. சிறுநீர்ப் பாதையின் வெவ்வேறு பகுதிகளில் தொற்றுகள் ஏற்படலாம்.

சிறுநீரகங்கள் (சிறுநீரை உற்பத்தி செய்கின்றன)
சிறுநீர்ப் பாதையின் மேல் பகுதியில் தொற்று - சிறுநீரக நுண்குழல் அழற்சி

சிறுநீர்ப்பை (சிறுநீரை சேமித்து வைக்கிறது)
கீழ் சிறுநீர்ப் பாதையில் தொற்று - சிறுநீர்ப்பை அழற்சி

சிறுநீர்க் குழாய் (உடலிலிருந்து சிறுநீரை வெளியேற்றுகிறது)
சிறுநீர்க் குழாயில் தொற்று அல்லது அழற்சி - சிறுநீர்க் குழாய் அழற்சி



நீங்கள் எப்போது உதவி பெற வேண்டும்?

உங்கள் பொது மருத்துவர் அல்லது NHS 111-ஐத் தொடர்பு கொள்ளுங்கள்

பின்வரும் அறிகுறிகள், தீவிரமான தொற்றுகளான சாத்தியமான அறிகுறிகளாக இருக்கலாம் மேலும் எனவே அவசரமாக மதிப்பீடு செய்யப்பட வேண்டும். உங்கள் அறிகுறிகள் எவ்வளவு அவசரத்துக்குரியவை என்பது பற்றி உங்களுக்கு உறுதியாகத் தெரியவில்லை எனில் ஆலோசனை பெற தொலைபேசியில் தொடர்பு கொள்ளுங்கள்.

- உங்களுக்கு நடுக்கம், குளிர் மற்றும் தசை வலி ஆகியவை இருத்தல்.
- நீங்கள் குழப்பமாக அல்லது மிகவும் மயக்கமாக உணர்தல்.
- நீங்கள் நாள் முழுவதும் சிறுநீர் கழிக்காமல் இருத்தல்.
- நீங்கள் வாந்தி எடுக்கிறீர்கள்.
- உங்கள் சிறுநீரில் இரத்தம் இருப்பதைக் காண்கிறீர்கள்.
- உங்கள் உடல் வெப்பநிலை 38°C-க்கு மேல் அல்லது 36°C-க்கு கீழ் உள்ளது.
- உங்கள் குழகுப் பக்கம் விலா எலும்புக்கு சற்றுக் கீழே சிறுநீரக வலி உங்களுக்கு உள்ளது.
- உங்கள் அறிகுறிகள் மோசமடைந்துள்ளன.
- ஆன்டிபயாட்டிக்ஸ்கள் எடுத்துக்கொண்ட 48 மணிநேரத்துக்குள் உங்கள் அறிகுறிகள் மேம்படத் தொடங்கவில்லை.