

ستاسو د انتان درملنه کول - د تنفسي مجرا عفونت يا انتان (UTI)

د هغو پنځو لپاره چې عمر يې تر 65 کلونو کم وي او د ادارو د بښکنتي مجرا شکمن انتانات (UTIs) يا بښکنتي تکراري UTIs (سيستايټس يا حالبيټس) ولري

د ادارو د عفونت يا انتان ډولونه	سپارښتمل شوي پاملرنه	پايله	ممکن اداري عوارض او نښي نښانې
<p>د UTIs د هغه باکټريا له امله رامنځته کېږي چې ستاسو ادار يا مثاني ته ننوځي، معمولاً له کولمو څخه. انتان ممکن د ادار له لاري په بېلابېلو برخو کې واقع شي.</p> <p>پښتورگي (ادار جوړوي) → د ادار په پورتنۍ مجرا کې انتان</p> <p>• پايونفر اټيس (pie-lo-nef-right-is). په دغه لارښو پاڼه کې نه پوښل شوي او تل انتي بيويټيکونو ته اړتيا لري</p> <p>مثانه (ادار زېرمه کوي) → د ادار په بښکته مجرا کې انتان</p> <p>• سيستايټس (sis-tight-is).</p> <p>حالب (له بدن څخه ادار باسي) → په حالب کې انتان يا التهاب</p> <p>• حالبيټس (your-ith-right-is)</p>	<p><input type="checkbox"/> خان ته پاملرنه او د درد ارامتيا،</p> <p>• نښي نښانې ممکن په خپله بڼه شي</p> <p>له خان ته پاملرنه او د درد ارامتيا سره ځنډني يا ملاتړي نسخه</p> <p><input type="checkbox"/> انتي بيويټيک پيل کړئ: که نښي نښانې: • لا خرابي شي</p> <p>• په 48 ساعتونو کې خان ته له پاملرنې سره لږ بڼي نه شي</p> <hr/> <p><input type="checkbox"/> د انتي بيويټيکو سمدلاسه نسخه جمع خان ته پاملرنه</p> <p><input type="checkbox"/> که معتدلي نښي نښانې وي، د انتي بيويټيک ځنډني يا ملاتړه نسخه او د خان پاملرنې سره</p> <hr/> <p><input type="checkbox"/> د انتي بيويټيکو سمدلاسه نسخه جمع خان ته پاملرنه</p>	<p>غیر مېندواره ميرمنې:</p> <p><input type="checkbox"/> که له ډيسوريا، نوي نيکتوريا، ورېځ ته ورته ادار او/يا د مهبل افرازاتو هېڅ يو يا يوازې يو يې وي</p> <p>• UTI لږ احتمال لري</p> <p>• د UTI د چيک کولو لپاره ښايي د ادارو تښت ته اړتيا ولرئ</p> <p>• د انتي بيويټيکو مرسته کم احتمال لري</p> <p>• معمولاً له 5 تر 7 ورځو پورې دوام کوي</p> <hr/> <p><input type="checkbox"/> که له ډيسوريا، نوي نيکتوريا، ورېځ ته ورته ادار 2 يا ډېر وي يا په ادار کې باکټريا شته وي او د مهبل افرازات نه وي</p> <p>• UTI ډېر احتمال لري، انتي بيويټيک بايد مرسته وکړي</p> <p>• بايد په 48 ساعتونو کې بڼه کېدل پيل کړئ</p> <p>• نښي نښانې معمولاً تر 3 ورځو دوام کوي</p> <hr/> <p>مېندواره ښځې: تل د ادارو د کښت وغورئ،</p> <p><input type="checkbox"/> که شکمن UTI شته وي</p>	<p>مهم عوارض نښي نښانې:</p> <p>ډيسوريا: د ادار (تښو ميتيازو) د تېرېدو پر وخت د سوخيدو درد نوي نوکتوريا: په شپه کې ادار ته اړتيا ليدل ورېځ ته ورته ادار: د ادار پر وخت د ورېځې رنگ څرگندېدل</p> <p>نور عوارض نښي نښانې چې په پام کې ونيول شي:</p> <p>فريکونسي تکرار: تر معمول ډېر ځله ادار کول</p> <p>بيريټي حالت: سمدلاسه ادار کولو ته اړتيا احساس کول</p> <p>هيماتوريا: په ادار کې وينه</p> <p>سوپرايک درد: په بښکنتي نس کې درد</p> <p>نور شیان چې په پام کې ونيول شي:</p> <p>وروستي جنسي تاريخچه</p> <p>• د جنسي فعاليت له امله التهاب د UTI د نښو نښانو په څېر احساس رامنځته کولی شي</p> <p>• له جنسي اړخه ځينې ليرېدونکي انتانات (STIs) له UTI سره ورته نښي نښانې درلودی شي</p> <p>د مياشتني عادت پر مهال بدلونونه</p> <p>• د مياشتني عادت په بهير کې ځينې بدلونونه له UTI سره ورته نښي لري</p>

که فکر کوئ چې ممکن کوويد-19 ولرئ نو مهرباني وکړئ د وروستي لارښود او معلوماتو لپاره <http://www.gov.uk/coronavirus> يا <http://www.nhs.uk> ته مراجعه وکړئ.

د ژر بڼه کېدو لپاره خان ته پاملرنه وکړئ	د UTI د مخنيوي لپاره مرستندوی اختياريونه	د انتي بيويټيکو مقاومت	څه وخت بايد مرسته ترلاسه کړئ؟ خپل عمومي ډاکټر يا NHS سره اړيکه ونيسئ.
<p>• د تندي احساس د مخنيوي لپاره په کافي اندازه مايعات وڅښئ. له 6 تر 8 کيلاسونو د څښلو موخه وټاکئ.</p> <p>• د ډير الکول، گاډي څښاک يا کافين څخه ډډه وکړئ چې ستاسو مثانه تخريشولی شي</p> <p>• که تاسو پخوانی جانبي اغيزي نه لرئ، د درد د ارامولو لپاره په منظم ډول پاراسټامول يا ايبوپروفين وخورئ.</p> <p>• اوس داسې شواهد نشته چې ستاسو د نښو نښانو د بڼه کولو لپاره د کرينبيري محصولاتو يا سيستايټس ساچ اخيستلو ملاتړ وکړي</p> <p>• د راتلونکي UTIs د کمولو لپاره د 'UTI' د مخنيوي لپاره مرستندوی اختياريونه' ستونو کې د خطر فکتورونه په پام کې ونيسئ.</p>	<p>د دغو خطر فکتورونو په پام کې نيول ښايي مرسته درسه ورکړي:</p> <p>• له خپلو کولمو څخه مثاني ته د باکټريا خپرېدو مخه ونيسئ. تر تشناب کارولو وروسته له مخ (مهبل) څخه شا (مقعد) ته يې پاک کړئ.</p> <p>• د ادار کولو ته له انتظار څخه ډډه وکړئ. هرڅومره ژر چې اړتيا لرئ، ادار وکړئ.</p> <p>• تر جنسي فعاليت لږ ساعت وروسته د هر ډول باکټريا د له مېنځه وړلو لپاره تشي ميتازي وکړئ چې ممکن د حالب پيل ته نږدې وي.</p> <p>• د مهبل بهرنی ساحه تر جنسي فعاليت مخکې او وروسته په اوبو سره وميځئ خو هر هغه ډول باکټريا له منځه يوسي چې ممکن د حالب پيل ته نږدې وي.</p> <p>• په کافي اندازه مايعات وڅښئ خو ډاډمنه کړئ چې تاسو د ورځې په اوږدو کې په منظم ډول تشي ميتازي کوئ، په ځانگړي توگه په گرمه هوا کې.</p> <p>که تکراري UTI لرئ، لاندې موارد ښايي مرسته وکړي</p> <p>• د کرينبيري محصولات او ډي منوس (D-mannose): ځينې شواهد شته چې وايي دغه کار د تکراري UTI په مخنيوي کې مرسته کوي</p> <p>• تر مياشتني عادت وروسته: اصلي هورمون درملنه ممکن مرسته وکړي؛ د بيلگي په توگه د مېبل پيسريز.</p> <p>• د شپي يا تر جنسي جنسيت وروسته انتي بيويټيکونه په پام کې نيول کيدی شي.</p>	<p>انتی بيويټيک کولی شي ژوند ژغوري.</p> <p>خو د ادار نښو لپاره تل انتي بيويټيکونو ته اړتيا نشته.</p> <p>↓</p> <p>د خولي لخوا خوړل شوي انتي بيويټيکونه، د هر دليل له مخې، د کولمو پر باکټريا اغيزه کوي چې يو څه مقاومت ورکوي.</p> <p>↓</p> <p>دغه چاره ممکن د راتلونکي UTI درملنه ستونزمنه کړي</p> <p>↓</p> <p>د انتي بيويټيکونو په خوړلو کې عامي جانبي اغيزي عبارت دي له خولي، خارش، کانگي او اسهال.</p> <p>که انديبننه لرئ، د طبي سلا مشوره وغورئ.</p> <p>↓</p> <p>د انتي بيويټيکونو کارنده توب ته دوام ورکړئ؛ يوازې هغه وخت يې وخورئ، کله چې د روغتيايي مسلکي لخوا وويل شي. په دې توگه احتمال لري د راتلونکي UTI لپاره کار وکړي.</p>	<p>لاندي نښي نښانې د جدي انتان ممکنې نښي دي او بايد په بيري توگه وارزول شي.</p> <p>که ډاډه نه ياست چې نښي څومره عاجلي دي، د سلا مشوري لپاره تليفون وکړئ.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. تاسو لږزه، سوروالی او د عضلاتو درد لرئ 2. تاسو د گډوډی احساس کوئ يا ډير خوبولي يئ 3. ټوله ورځ مو ادار نه دی کړی 4. کانگي کوی 5. په ادار کې وينه گورئ 6. ستاسو د حرارت درجه تر 38°C لوړه يا تر 36°C کمه ده. 7. په شا کې تر پښنيو لاندي د پښتورگو درد لرئ 8. ستاسو نښي نښانې با خرابيږي 9. ستاسو نښي نښانې د انتي بيويټيکونو تر خوړلو وروسته په 48 ساعتونو کې نه بڼي کېږي