



TARGET

Keep Antibiotics Working

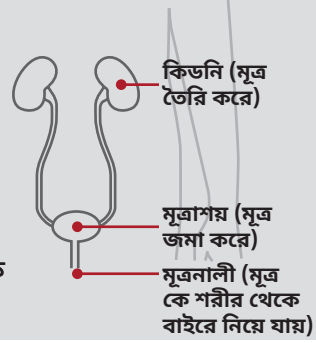
মূত্রনালীর সংক্রমণ

বয়োজ্যেষ্ঠ প্রাপ্তবয়স্ক ও পরিচর্যাকারীদের জন্য
একটি লিফলেট।

মূত্র সংক্রমণ কী?

মূত্রাধারের কোনো অংশে ব্যাকটেরিয়া জনিত কারণে লক্ষণ প্রকাশিত হলে মূত্রে সংক্রমণ হয়ে থাকে।

যদি মূত্র পরীক্ষায় ব্যাকটেরিয়ার উপস্থিতি ধরা পড়ে, কিন্তু যদি আপনি সুস্থ থাকেন, তবে দুশ্চিন্তার কিছু নেই, এরকম সাধারণত হয়েই থাকে এবং এসব ক্ষেত্রে অ্যান্টিবায়োটিক ব্যবহার করার প্রয়োজন পড়ে না। তবে, গুরুতর মূত্র সংক্রমণ জীবনের জন্য হুমকি হতে পারে।



আপনি কীভাবে মূত্র সংক্রমণ প্রতিরোধে সাহায্য করতে পারেন?

আপনি কী যথেষ্ট পানি পান করছেন? আপনার প্রস্রাবের রঙের দিকে খেয়াল করুন।



বেশি করে পানি পান করুন



- যথেষ্ট পরিমাণে পানি পান করুন (6-8 গ্লাস) যাতে করে আপনি দিনের সময়, নিয়মিত ফ্যাকাশে প্রস্রাব করতে পারেন এবং বিশেষত গরম আবহাওয়ার বেলায়, তৃষ্ণার্ত হওয়া এড়াতে পারেন
- অত্যধিক বুদ্ধবুদ্ধ ওঠা পানীয় বা অ্যালকোহল পান করা পরিহার করুন
- ক্র্যানবেরি পণ্য বা সিস্টিসিস স্যাশে ব্যবহারে উপকারের ব্যাপারে কোনো প্রমাণ নেই
- কোষ্ঠকাঠিন্য প্রতিরোধ করুন। প্রয়োজন হলে পরামর্শ নিন
- ডায়াবেটিসের উপর ভালো নিয়ন্ত্রণ বজায় রাখুন

আপনার অল্প থেকে মূত্রাশয়ে মধ্যে ব্যাকটেরিয়ার ছড়িয়ে পড়া বন্ধ করুন:

- টয়লেট ব্যবহার করার পর সামনে থেকে পিছন পর্যন্ত যৌনাঙ্গ পরিষ্কার করুন
- প্যাড ময়লা হয়ে পড়লে পরিবর্তন করুন ও যৌনাঙ্গ পরিষ্কার করুন
- যৌনাঙ্গের এলাকা পরিষ্কার এবং শুষ্ক রাখুন; সুগন্ধযুক্ত সাবান ব্যবহার করবেন না
- যৌন সহবাসের আগে ও পরে পানি দ্বারা পরিষ্কার করুন

একজন GP র কাছে যাওয়া অথবা অন্যান্য চিকিৎসার ব্যাপারে আপনার ফার্মাসিস্টের সাথে কথা বলুন।

কী ধরনের লক্ষণ ও উপসর্গের দিকে আপনার খেয়াল রাখা উচিত?

যদি আপনি একটি প্রস্রাবের ক্যাথেটার ব্যবহার করে থাকেন তাহলে নিচের লক্ষণগুলো বিবেচনায় রাখুন:

- কাঁপুনি বা কম্পন
- উচ্চ অথবা নিম্ন তাপমাত্রা
- পিঠের দিকে পাজরের ঠিক নিচে কিডনিতে ব্যথা হওয়া



সব মানুষের মধ্যে প্রস্রাবে নতুন বা ক্ষতিকর লক্ষণ:

- প্রস্রাবকালে ব্যথা বা জ্বালা বোধ হওয়া
- উচ্চ অথবা নিম্ন তাপমাত্রা
- কাঁপুনি বা কম্পন
- জরুরি বোধ হওয়া (অবিলম্বে প্রস্রাব করার প্রয়োজন বোধ করা)
- পিউবিক এরিয়ার উপরে তল পেটে ব্যথা অনুভব হওয়া
- অসংযম (স্বাভাবিকের তুলনায় নিজেকে বেশি ভিজিয়ে ফেলা)
- স্বাভাবিকের চেয়ে আরও বেশি প্রস্রাব করা
- ঘোলাটে প্রস্রাব অথবা প্রস্রাবের মধ্যে রক্ত দৃশ্যমান হলে
- বিভ্রান্তি, আচরণে পরিবর্তন, বা দাঁড়িয়ে থাকতে অস্থিরতা

যদিও মূত্র সংক্রমণের কারণে বিভ্রান্তির সৃষ্টি হচ্ছে, তবে বিভ্রান্তির কারণ হিসেবে অন্যান্য বিষয়সমূহকেও বিবেচনায় রাখুন।

- ব্যথা
- কোষ্ঠকাঠিন্য
- ঘুম কম হওয়া
- মেজাজ খারাপ থাকা
- পর্যাপ্ত পরিমাণে পান না করা
- ঔষধের পার্শ্ব-প্রতিক্রিয়া
- অন্যান্য সংক্রমণ
- দৈনন্দিন কাজে পরিবর্তন অথবা বাসার পরিবেশ
- নিম্ন মানের খাবার

সুস্থ বোধ করতে আপনি নিজেকে কীভাবে সাহায্য করতে পারেন?

- যথেষ্ট পরিমাণে পানি পান করুন যাতে আপনি দিনের সময়, বিশেষত গরম আবহাওয়ার সময় নিয়মিত প্রস্রাব করতে পারেন
- জ্বর এবং ব্যথা উপশম করতে প্রতিদিন নিয়মিত 4 বার পর্যন্ত প্যারাসিটামল নিন



- ক্র্যানবেরি পণ্য বা সিস্টিসিস স্যাশে ব্যবহারে উপকারের ব্যাপারে কোনো প্রমাণ নেই
- নিজেকে ভিজিয়ে ফেলা নিয়ে চিন্তিত থাকলে, আপনার ডাক্তার অথবা নার্সের পরামর্শ নিন
- আপনার ফার্মাসিস্ট / যত্নকারীর কাছ থেকে পরামর্শ নিন
- তৃষ্ণার্ত বোধ এড়াতে এবং আপনার প্রস্রাবকে ফ্যাকাশে হওয়া এড়িয়ে যেতে পর্যাপ্ত পানি পান করুন

আপনার ফার্মাসিস্ট / নার্স / ডাক্তার কী করতে পারেন?

- যদি আপনার উপসর্গসমূহ নিজে থেকে ভালো হয়ে যায় তাহলে আপনি স্ব-যত্নের পরামর্শ এবং ব্যথা উপশম পেতে পারেন
- আরও পানি পান করতে আপনাকে বলা হতে পারে
- আপনার প্রস্রাবের নমুনা দিতে বলা হতে পারে
- আপনাকে এমন একটি অ্যান্টিবায়োটিক দেওয়া হতে পারে যা আপনি ব্যবহার করতে পারেন যদি না আপনার উপসর্গ ভালো না হয় অথবা আপনি যদি আরো খারাপ বোধ করে থাকেন



অ্যান্টিবায়োটিক এর ব্যাপারে সর্বদা আপনার ফার্মাসিস্ট / নার্সের / ডাক্তারের পরামর্শের উপর আস্থা রাখুন

- অ্যান্টিবায়োটিকগুলি গুরুতর মূত্র সংক্রমণ থেকে জীবন বাঁচাতে পারে
- কিন্তু সব সময় অ্যান্টিবায়োটিক মূত্রনালীর লক্ষণের জন্য প্রয়োজন হয় না
- অ্যান্টিবায়োটিক গ্রহণের সাধারণ পার্শ্বপ্রতিক্রিয়াগুলো হলো ক্ষত, র্যাশ, বমি করা ও ডায়রিয়া; আপনি যদি চিন্তিত হন তবে পরামর্শ নিন
- অ্যান্টিবায়োটিক আপনার অস্ত্রের ব্যাকটেরিয়াকে প্রভাবিত করে, যা কমপক্ষে এক বছরের জন্য ব্যাকটেরিয়াগুলোকে অ্যান্টিবায়োটিক প্রতিরোধ করতে পারে
- অ্যান্টিবায়োটিককে কাজ করতে দিন, শুধুমাত্র আপনার ডাক্তার / নার্স যখন পরামর্শ দিবেন তখন তা গ্রহণ করুন

আপনার কখন সাহায্য নেয়া উচিত?

নিম্নলিখিত লক্ষণগুলো সম্ভবত কোন গুরুতর সংক্রমণের লক্ষণ হতে পারে এবং অবিলম্বে এগুলোকে মূল্যায়ন করা উচিত:

আপনার GP প্র্যাক্টিসের সাথে যোগাযোগ করুন অথবা NHS 111 (ইংল্যান্ড), NHS 24 (স্কটল্যান্ড 111 এ ফোন দিন), NHS ডিরেক্ট (ওয়েলস 08454647 এ ফোন দিন) অথবা GP প্র্যাক্টিস (NI) এ কল করুন

কাঁপুনি, ঠাণ্ডা লাগা
এবং পেশীতে ব্যথা



খুব বিভ্রান্ত বোধ
হওয়া, ঝাঁমুনি অথবা
অস্পষ্টভাবে কথা বলা



সারাদিন প্রস্রাব না
হওয়া



তাপমাত্রা 38°C
উপরে অথবা 36°C
এর কম হওয়া



শ্বাস-প্রশ্বাসে সমস্যা



পিঠের দিকে পঁাজরের
ঠিক নিচে কিডনিতে
ব্যথা হওয়া



আপনার প্রস্রাবের
মধ্যে রক্ত দৃশ্যমান



খুব ঠাণ্ডা ত্বক



লক্ষণসমূহ আরও খারাপ হয়ে যাচ্ছে, কিংবা অ্যান্টিবায়োটিক গ্রহণের 2 দিনের মধ্যে কোনো উন্নতি দেখা যাচ্ছে না।

নিজের সহজাত প্রবৃত্তির উপর বিশ্বাস করুন, উপসর্গ কতটুকুজরুরি সে সম্পর্কে নিশ্চিত না হলে পরামর্শ নিন।