



TARGET

Keep Antibiotics Working

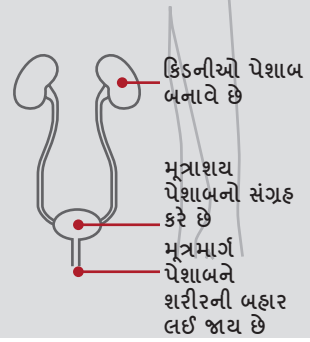
મૂત્રમાર્ગના ચેપો

મોટી ઉંમરની પુખ્ત વ્યક્તિઓ અને સંભાળકર્તાઓ માટે પત્રિકા.

મૂત્રનો ચેપ શું છે?

જ્યારે મૂત્રના તંત્રના કોઈ પણ ભાગમાં બેક્ટેરિયાને કારણે લક્ષણો થાય ત્યારે મૂત્રનો ચેપ થાય છે.

જો મૂત્રના પરીક્ષણમાં બેક્ટેરિયા જણાય, પરંતુ તમે બીજી બધી રીતે ઠીક હોવ તો ચિંતા ન કરશો. આ સામાન્ય છે અને એન્ટિબાયોટિક્સની સામાન્ય રીતે જરૂર પડતી નથી. જોકે, પેશાબના તીવ્ર ચેપો જીવલેણ હોઈ શકે છે.



મૂત્રના ચેપને અટકાવવા માટે તમે શું કરી શકો?

શું તમે પૂરતું પ્રવાહી લઈ રહ્યા છો? તમારા પેશાબનો રંગ જુઓ.



વધુ પ્રવાહીઓ પીઓ



- પૂરતું પ્રવાહી પીઓ (6થી 8 ગ્લાસ), જેથી દિવસ દરમિયાન તમારો પેશાબ નિયમિતપણે આછા રંગનો થાય અને તરસ્યા હોવાની સંવેદનાને ટાળી શકાય, ખાસ કરીને ગરમ હવામાન દરમિયાન.
- વધુ પડતાં ફીણવાળાં પીણાં કે આલ્કોહૉલ પીવાનું ટાળો
- કેનબેરી પ્રોડક્ટ્સ અથવા સિસ્ટાઇટિસ સેશોનો કોઈ લાભ સાબિત થયેલો નથી
- કબજિયાતને અટકાવો. જરૂર જણાય તો સલાહ મેળવો
- ડાયબીટિઝ (મધુમેહ) પરનું સારું નિયંત્રણ જાળવી રાખો

બેક્ટેરિયાને તમારા આંતરડામાંથી મૂત્રાશયમાં ફેલાતા અટકાવો:

- ટોઈલેટનો ઉપયોગ કર્યા બાદ જનનાંગો આગળથી પાછળ સુધી લૂછો
- પેંડુ બદલો અને અને જનનાંગો ગંદા થયા હોય તો સાફ કરો
- જનનાંગના વિસ્તારને સ્વચ્છ અને કોરો રાખો; સુગંધીદાર સાબુનો ઉપયોગ ટાળો
- સેક્સ પહેલાં અને પછી પાણી વડે સફાઈ કરો

GP અથવા અન્ય સારવારોની ભલામણ વિશે તમારા ફાર્માસિસ્ટ સાથે વાત કરો.

તમારે ક્યાં ચિહ્નો અને લક્ષણો જોવાં જોઈએ?

જો તમે યૂરિનરિ કેથેટર લગાડ્યું હોય તો આ લક્ષણો પર વિચાર કરો:

- ધુજારી કે કંપન
- વધુ કે ઓછું તાપમાન
- પાંસળીઓની બરાબર નીચે તમારી પીઠમાં કિડનીનો દુખાવો



બધા લોકોમાં મૂત્રના ચેપનાં નવાં કે વણસતાં લક્ષણો:

- પેશાબ કરતી વખતે દુખાવો કે બળતરા
- વધુ કે ઓછું તાપમાન
- ધુજારી કે કંપન
- તાકીદ (તાકીદે પેશાબ કરવાની જરૂરિયાત લાગવી)
- જનનાંગના વિસ્તારની ઉપર તમારા પેટના નીચલા ભાગમાં દુખાવો
- અસમર્થતા (સામાન્ય કરતા વધુ વખત પેશાબને કારણે કપડાં ભીનાં થવાં)
- સામાન્ય કરતાં વધુ પ્રમાણમાં પેશાબ થવો
- ડહોળો પેશાબ, અથવા તમારા પેશાબમાં લોહી દેખાય
- મૂંઝવણ, વર્તનમાં ફેરફાર, અથવા પગમાં અસ્થિરતા

મૂત્રના ચેપને કારણે મૂંઝવણ થતી હોવા છતાં એવી અન્ય બાબતો વિશે વિચારો જેનાથી પણ મૂંઝવણ થઈ શકે

- દુખાવો
- કબજિયાત
- અપૂરતી ઊંઘ
- મૂડ ખરાબ થવો
- પૂરતું પાણી ન પીવું
- દવાની આડઅસરો
- અન્ય ચેપ
- તમારા નિયમિત ક્રમ અથવા ઘરેલું વાતાવરણમાં ફેરફાર
- નબળો આહાર

જો તમને લાગતું હોય કે તમને કોવિડ-19 હોઈ શકે છે, તો અદ્યતન માર્ગદર્શન અને માહિતી માટે કૃપા કરીને GOV.UK પર કોરોનાવાઈરસ વિભાગ અને NHS જુઓ.

વધુ સારું અનુભવવા માટે તમે શું કરી શકો?

- પૂરતા પ્રમાણમાં પ્રવાહી પીઓ, જેથી તમે દિવસ દરમિયાન નિયમિતપણે પેશાબ કરી શકો, ખાસ કરીને ગરમ હવામાન દરમિયાન
- પેરાસિટામોલ નિયમિતપણે, રોજ લગભગ 4 વખત લો, જેથી તાવ અને દુખાવામાં રાહત મળે



- કેનબેરી પ્રોડક્ટ્સ અથવા સિસ્ટાઇટિસ સેશનો કોઈ લાભ સાબિત થયેલો નથી
- જો તમને ડર હોય કે પેશાબને કારણે તમારાં કપડાં ભીનાં થશે તો સલાહ માટે તમારા ડૉક્ટર કે નર્સને મળો
- તમારા ફાર્મસિસ્ટ/સંભાળકર્તા તરફથી સલાહ માગો
- તરસ્યા હોવાની સંવેદના ટાળવા માટે અને તમારા પેશાબને આછા રંગનો રાખવા માટે પૂરતાં પ્રવાહીઓ પીઓ

તમારા ફાર્મસિસ્ટ / નર્સ / ડૉક્ટર શું કરી શકે?

- જો તમારાં લક્ષણો જાતે જ સુધરી જવાની સંભાવના હોય તો તમે સ્વ-સંભાળ માટેની સલાહ અને દુખાવામાં રાહત મેળવી શકો છો
- તમને વધારે પ્રવાહીઓ પીવાનું કહેશે
- તમારી પાસે મૂત્રનો નમૂનો માગી શકે છે
- જો તમારા લક્ષણોમાં સુધારો ન થાય અથવા તમને તબિયત વધારે બગડતી હોવાનું લાગે તો તમને એન્ટિબાયોટિક આપવામાં આવી શકે છે



એન્ટિબાયોટિક્સ વિશે હંમેશાં તમારા ફાર્મસિસ્ટની / નર્સની / ડૉક્ટરની સલાહ પર ભરોસો કરો

- મૂત્રના ગંભીર ચેપો માટે એન્ટિબાયોટિક દવાઓ જીવનરક્ષક બની શકે છે
- પરંતુ મૂત્રનાં લક્ષણો માટે એન્ટિબાયોટિક દવાઓની હંમેશાં જરૂર હોતી નથી
- એન્ટિબાયોટિક દવાઓ લેવાની સામાન્ય આડઅસરોમાં મોંમાં છાલાં પડવા, ચકામાં, ઊલટી અને ડાયેરિયાનો સમાવેશ થાય છે; જો તમને ચિંતા હોય તો સલાહ મેળવો
- એન્ટિબાયોટિક દવાઓ તમારા આંતરડામાં બેક્ટેરિયાને અસર કરે છે, જેના કારણે તેઓ ઓછામાં ઓછા એક વર્ષ માટે એન્ટિબાયોટિક દવાઓ પ્રત્યે પ્રતિરોધક બની શકે છે
- એન્ટિબાયોટિક દવાઓને કામ કરતી રાખો, આ દવાઓ ત્યારે જ લો જ્યારે તમારા ડૉક્ટર/નર્સ તે લેવાની સલાહ આપે

તમારે મદદ ક્યારે મેળવવી જોઈએ?

નીચેનાં લક્ષણો એ ગંભીર ચેપનાં સંભવિત ચિહ્નો છે અને તેમનું તાકીદે સમાધાન કરવું જોઈએ:

તમારા GP પ્રેક્ટિસ અથવા NHS 111 (ઇંગ્લેન્ડ), NHS 24 (સ્કોટલેન્ડ ડાયલ કરો 111), NHS ડાયરેક્ટ (વેલ્સ ડાયલ કરો 0845 4647), અથવા GP પ્રેક્ટિસ (NI)નો સંપર્ક કરો

ધુજારી, ટાઢ અને સ્નાયુનો દુખાવો



બહુ મૂઝવણ લાગવી, ઘેન લાગવું અથવા અસ્પષ્ટ ઉચ્ચારણો સાથે બોલવું



આખો દિવસ પેશાબ ન થવો



તાપમાન 38°Cથી વધુ અથવા 36°Cથી ઓછું હોય



શ્વાસ લેવામાં તકલીફ



પાંસળીઓની બરાબર નીચે તમારી પીઠમાં કિડનીનો દુખાવો



તમારા પેશાબમાં લોહી દેખાવું



ખૂબ ઠંડી ત્વચા



લક્ષણો બહુ વણસી રહ્યાં હોય, અથવા એન્ટિબાયોટિક દવાઓ લેવાના 2 દિવસોની અંદર લક્ષણોમાં સુધારો થવાનું શરૂ ન થાય.

તમારી આંતરસૂઝનો વિશ્વાસ કરો, તમારાં લક્ષણો કેટલાં તાકીદનાં છે તેની તમને ખાતરી ન હોય તો સલાહ માગો.