



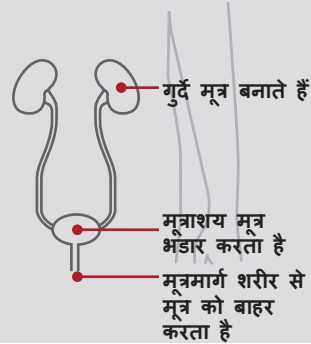
# मूत्र मार्ग संक्रमण (UTI)

अधिक वयस्कों और देखभाल करने वालों के लिए एक पुस्तिका।

## मूत्र संक्रमण क्या है?

मूत्र संक्रमण तब होता है, जब बैक्टीरिया मूत्र प्रणाली के किसी भी हिस्से में लक्षण पैदा करता है।

यदि मूत्र जाँच में बैक्टीरिया की मौजूदगी का पता चलता है लेकिन आप ठीक हैं, तो चिंता न करें, यह आम है और इसके लिए एंटीबायोटिक दवाओं की आमतौर पर आवश्यकता नहीं होती है। हालांकि, गंभीर मूत्र संक्रमण जीवन को खतरे में डाल सकता है।



## मूत्र संक्रमण रोकने में मदद करने के लिए आप क्या कर सकते हैं?

क्या आप पर्याप्त मात्रा में पी रहे हैं? अपने मूत्र के रंग को देखें।



- खासकर गर्म मौसम के दौरान पर्याप्त तरल पदार्थ (6 से 8 गिलास) पीएं ताकि आप दिन के दौरान नियमित रूप से पीले रंग के मूत्र को बाहर कर सकें और प्यासा महसूस करने से बच सकें
- बहुत सारे गैस मिले पेय या अल्कोहल पीने से बचें
- क्रेनबेरी उत्पादों या सिस्टिटिस थैली का कोई सिद्ध लाभ नहीं है
- कब्ज से बचें। आवश्यकता पड़ने पर सलाह लें
- मधुमेह पर नियंत्रण बनाए रखें

बैक्टीरिया को अपने आंत से अपने मूत्राशय में फैलने से रोकें:

- शौचालय का उपयोग करने के बाद सामने से पीछे तक जननांगों को साफ करें
- गंदे पैड को बदलें और जननांग साफ करें
- जननांग क्षेत्र को साफ और सूखा रखें; सुगंधित साबुन के प्रयोग से बचें
- जननांग को यौन संबंध बनाने के पहले और बाद में पानी से धोएं

किसी सामान्य चिकित्सक (GP) या अन्य उपचार के लिए निर्दिष्ट करने के बारे में अपने दवा विक्रेता से बात करें।

## आपको किन संकेतों और लक्षणों पर ध्यान देना चाहिए?

यदि आप मूत्र कैथेटर का प्रयोग कर रहे हैं तो इन लक्षणों पर विचार करें:

- कपकपी या हिलना
- उच्च या निम्न तापमान
- पीठ में पसलियों के ठीक नीचे गुर्दा दर्द



सभी लोगों में मूत्र संक्रमण के अनजान या बदतर संकेत:

- मूत्र विसर्जित करते समय दर्द या जलन
- उच्च या निम्न तापमान
- कपकपी या हिलना
- तीव्र इच्छा (तत्काल पेशाब करने की आवश्यकता महसूस करना)
- जघन्य क्षेत्र से ऊपर निचले पेट में दर्द
- असंयमिता (सामान्य से अधिक बार खुद को गीला करना)
- सामान्य से अधिक बार पेशाब करना
- मूत्र का धूमिल होना या उसमें खून की मात्रा दिखना
- भ्रम, व्यवहार में परिवर्तन, या पैरों में अस्थिरता

यद्यपि भ्रम मूत्र संक्रमण के कारण होता है पर अन्य चीजों पर गौर करें जो भ्रम पैदा कर सकते हैं

- दर्द
- कब्ज
- खराब नींद
- उदास मन
- पर्याप्त पानी नहीं पीना
- दवा के दुष्प्रभाव
- अन्य संक्रमण:
- दिनचर्या या घर के माहौल में बदलाव
- मामूली खुराक

अगर आपको लगता है कि आपको शायद कोविड-19 है तो नतीनतम दिशा-निर्देश और जानकारी के लिए कृपया GOV.UK का कोरोनावायरस अनुभाग और NHS देखें।

## बेहतर महसूस करने में मदद करने के लिए आप क्या कर सकते हैं?

- खासकर गर्म मौसम के दौरान तरल पदार्थ पर्याप्त मात्रा में पीएं ताकि आप दिन में नियमित रूप से पेशाब कर सकें
- बुखार और दर्द से छुटकारा पाने के लिए प्रतिदिन 4 बार तक नियमित रूप से पेरैसिटामोल लें



- क्रैनबेरी उत्पादों या सिस्टिटिस थैली का कोई सिद्ध लाभ नहीं है
- यदि आप खुद को गीला करने के बारे में चिंतित हैं, तो सलाह के लिए अपने डॉक्टर या नर्स से मिलें
- अपने दवा विक्रेता/देखभालकर्ता से सलाह लें
- पीले मूत्र और प्यासा महसूस करने से बचने के लिए प्रयाप्त मात्रा में तरल पदार्थ पियें

## आपके दवा विक्रेता / नर्स / डॉक्टर क्या कर सकते हैं?

- यदि आपके लक्षण अपने आप बेहतर होने की संभावना रखते हैं तो आपको स्व-देखभाल सलाह और दर्द से राहत मिल सकती है
- आपको अधिक तरल पदार्थ पीने के लिए कह सकते हैं
- मूत्र नमूने ले सकते हैं
- आपको एंटीबायोटिक दिया जा सकता है, जिसका उपयोग आप लक्षणों में सुधार नहीं होने पर या बदतर महसूस करना शुरू करने पर कर सकते हैं



## एंटीबायोटिक दवाओं के बारे में हमेशा अपने दवा विक्रेता / नर्स / चिकित्सक की सलाह पर भरोसा करें

- गंभीर मूत्र संक्रमण के लिए एंटीबायोटिक्स जीवन रक्षक हो सकता है
- लेकिन मूत्र संबंधी लक्षणों के लिए हमेशा एंटीबायोटिक दवाओं की आवश्यकता नहीं होती है
- एंटीबायोटिक दवाओं के सामान्य दुष्प्रभावों में छाले, चकत्ते, उल्टी और दस्त शामिल हैं। यदि आप चिंतित हैं तो सलाह लें
- एंटीबायोटिक दवाएं आपके आंत्र में बैक्टीरिया को प्रभावित करती हैं, जो उन्हें कम से कम एक वर्ष तक के लिए एंटीबायोटिक दवाओं से प्रतिरोधी बना सकती है
- एंटीबायोटिक काम करते रहें इसलिए इसे केवल तभी लें जब आपका चिकित्सक / नर्स एंटीबायोटिक लेने के लिए सलाह दे

## आपको मदद कब लेनी चाहिए:

निम्नलिखित लक्षण गंभीर संक्रमण के संभावित संकेत हैं और इसका तत्काल मूल्यांकन किया जाना चाहिए:

अपने सामान्य चिकित्सक से संपर्क करें या NHS 111 (इंग्लैंड), NHS 24 (स्कॉटलैंड डायल 111), NHS डायरेक्ट (वेल्स डायल 0845 4647), या GP प्रैक्टिस (NI) से संपर्क करें

कपकपी, ठिठुरन और मांसपेशी में दर्द



भ्रमित महसूस करना, निद्रालु या अस्पष्ट आवाज़



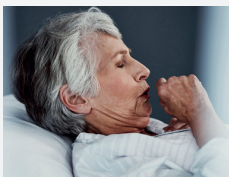
पूरे दिन पेशाब नहीं आना



तापमान 38°C से ऊपर या 36°C से कम



सांस लेने में परेशानी होना



पीठ में पसलियों के ठीक नीचे गुर्दा दर्द



पेशाब में रक्त दिखना



बहुत ठंडी त्वचा



लक्षण बहुत खराब हो रहे हैं, या एंटीबायोटिक्स शुरू करने के 2 दिनों के भीतर सुधार नहीं हो रहा है।

अपने स्वाभाविक विवेक पर भरोसा करें और यदि आप यह निश्चित नहीं हैं, कि लक्षण कैसे हैं, तो सलाह लें