



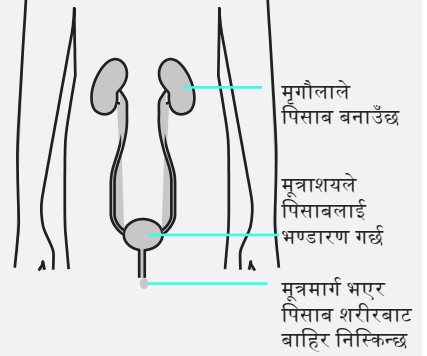
## मूत्रनली सङ्क्रमण

वयोवृद्ध तथा स्याहारकर्ताहरूका लागि पर्चा

### मूत्ररोग भनेको के हो?

मूत्र प्रणालीको कुनै भागमा ब्याक्टेरियाको कारणले कुनै लक्षणहरू देखिएमा मूत्ररोग भएको मानिन्छ।

यदि पिसाब जाँचबाट ब्याक्टेरिया देखा पर्छ तर तपाईं अन्यथा ठिकै हुनुहुन्छ भने, धन्दा नमान्नुहोस्, यस्तो प्राय हुन्छ, र एन्टिबायोटिकहरू पनि सामान्यतया आवश्यक पर्दैन। यद्यपि, गम्भीर मूत्ररोगहरू भने प्राणघातक हुन सक्छन्।



### तपाईंले मूत्ररोगको रोकथाम गर्नका लागि के गर्न सक्नुहुन्छ?

के तपाईं पर्याप्त तरल पिउनु हुँदैछ? तपाईंको पिसाबको रङ्ग हेर्नुहोस्।



धेरै पिउनुहोस्



- दिनमा नियमित रूपमा हल्का पहेँलो रङ्गको पिसाब आउने गरि, साथै खास गरि गर्मीको बेला तिर्खा लाग्न नदिन पर्याप्त मात्रामा (6 -8 गिलास) तरल पिउनुहोस्
- अत्याधिक मात्रामा फिजी ड्रिङ्क वा मादक पदार्थबाट बच्नुहोस्
- क्र्यानबेरीयुक्त उत्पादन वा सिस्टाइटिस स्यासेहरूको फाइदालाई लिएर कुनै प्रमाण छैन
- कब्जियतको रोकथाम गर्नुहोस्; आवश्यक परेमा सुझाव लिनुहोस्
- मधुमेहमा राम्रो नियन्त्रण राख्नुहोस्

### तपाईंको पेटबाट ब्याक्टेरिया मूत्राशयमा सर्नबाट रोक्नुहोस्:

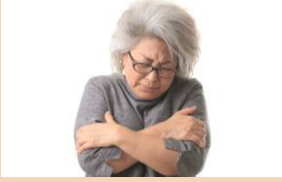
- शौचालय गएपछि जननेन्द्रियलाई अगाडिबाट पछाडि तर्फ सफा गर्नुहोस्
- फोहर भएको छ भने प्याड बदल्नुहोस् र जननेन्द्रिय सफा गर्नुहोस्
- जननेन्द्रियको भाग सफा र सुक्या राख्नुहोस्; सुगन्धित साबुनहरूको प्रयोग नगर्नुहोस्
- यौनसम्पर्क भन्दा पहिला र पछि जननेन्द्रियको भाग पानीले सफा गर्नुहोस्

जेनरल प्र्याक्टिश्नर (GP) वा अन्य उपचारहरूमा सिफारिस गराउन तपाईंको औषधि विक्रेतासँग कुरा गर्नुहोस्।

## तपाईंले कुन कुन चिन्ह र लक्षणहरूको ध्यान दिनुपर्छ?

तपाईंले युरिनरी क्याथेटर लगाउनुभएको छ भने यी लक्षणहरूमा ध्यान दिनुहोस्:

- कम्पन वा काप्ने
- तापमान कम वा बढी
- तपाईंको ढाढमा करड कै मुन्तिर मृगौला दुख्ने



सबै मानिसहरूमा मूत्ररोगको नयाँ वा झन खराब हुँदै गएको चिन्ह:

- पिसाब गर्दा दुख्ने वा पोल्ने
- तापमान बढी वा कम हुने (COVID-19 को पनि लक्षण हो – तल हेर्नुहोस्)
- कम्पन वा काप्ने
- तत्काल जानुपर्ने (तत्काल पिसाब गर्न जानु पर्ने महसुस गर्ने)
- तपाईंको तल्लो पेटमा गुप्ताङ्ग माथि दुख्ने
- इनकन्टिनेन्स (सामान्य भन्दा बढी पिसाब चुहुने)
- सामान्य भन्दा धेरै पटक पिसाब गर्ने
- पिसाब धमिलो हुने, वा पिसाबमा रगत देखिने
- भ्रमित हुने, व्यवहारमा परिवर्तन, वा खुट्टा नलाग्ने

## भ्रम उत्पन्न हुन सक्ने अन्य कुराहरूमा पनि ध्यान दिनुहोस्

- दुखाइ
- कब्जियत
- निन्द्रा नलाग्ने
- न्यास्रो हुने
- पर्याप्त पानी नपिउने
- औषधिको साइड इफेक्टहरू
- अन्य सङ्क्रमण
- तपाईंको नियमित वा घरेलु वातावरणमा परिवर्तन
- खाना राम्ररी नखाने

## सदा COVID-19 को विचार गर्नुहोस्

यदि आफूलाई COVID-19 भएको शङ्का लागेको छ भने कृपया  
<http://www.gov.uk/coronavirus> वा <http://www.nhs.uk>  
मा गएर अद्यावधिक मार्गदर्शन र जानकारी प्राप्त गर्नुहोस्।

## निको हुन तपाईंले के गर्न सकुहुन्छ?

- दिनमा नियमित रूपमा पिसाब आउने गरि, खास गरि गर्मीको बेला पर्याप्त मात्रामा तरल पिउनुहोस्
- ज्वरो तथा दुखाइबाट राहतका लागि नियमित रूपमा, दिनको 4 पटक सम्म प्यारासिटामोल लिनुहोस्
- ब्रयानबेरीयुक्त उत्पादन वा सिस्टाइटिस स्यासेहरूको फाइदालाई लिएर कुनै प्रमाण छैन
- यदि तपाईंलाई आफ्नो पिसाब चुहुने विषयमा चिन्ता लाग्छ भने, सुझावका लागि तपाईंको चिकित्सक वा नर्सलाई भेट्नुहोस्
- तपाईंको औषधि विक्रेता/ स्याहारकर्ताको सल्लाह माग्नुहोस्
- तिर्खा लाग्न नदिन र पिसाबको रङ्ग हल्का पहेँलो बनाइराख्न पर्याप्त तरल पिउनुहोस्



## तपाईंको औषधि विक्रेता/ नर्स / चिकित्सकले के के गर्न सक्छन्?

- यदि तपाईंको लक्षणहरूमा आफैँ सुधार आउने सम्भावना छ भने तपाईंले निम्न अनुसार स्व-देखभाल सुझाव तथा दुखाइ कम गर्ने औषधि पाउन सकुहुन्छ
- तपाईंलाई धेरै तरल पिउन लगाउन सक्छन्
- तपाईंको पिसाबको नमुना लिन सक्छन्
- यदि तपाईंको लक्षणहरूमा सुधार नभए वा झन विसन्चो भएमा खानलाई एन्टिबायोटिक पनि दिन सक्छन्



## एन्टिबायोटिकहरूबारे सल्लाह

- गम्भीर मूत्ररोगहरूको अवस्थामा एन्टिबायोटिकले ज्यान बचाउन सक्छ, तर सबै मूत्ररोगको लक्षणहरूमा भने एन्टिबायोटिकहरू आवश्यक पर्दैन
- एन्टिबायोटिकले तपाईंको पेटमा भएको ब्याक्टेरियालाई एन्टिबायोटिकसँग प्रतिरोधी बनाउन सक्छ जसले गर्दा भविष्यमा UTI को उपचारमा गाह्रो पर्न सक्छ
- एन्टिबायोटिकहरूको सेवनले प्राय हुने साइड इफेक्टहरूमा दाद, खटिरा, वान्ता र पखाला पर्छ; तपाईंलाई चिन्ता लागेमा सल्लाह माग्नुहोस्
- एन्टिबायोटिकको असर कायम राख्नुहोस्, यिनीहरूलाई तपाईंको स्वास्थ्यसेवा कर्मचारीले सुझाव गरेको बेला मात्र लिनुहोस्

## तपाईंले कुन बेला सहायता लिनु पर्छ?

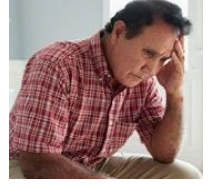
निम्न लक्षणहरू कुनै गम्भीर सङ्क्रमणको सम्भावित चिन्हहरू हुन् र तुरुन्तै यिनीहरूको जाँच गर्नुपर्छ

तपाईंको जेनरल प्र्याक्टिसर प्र्याक्टिसमा सम्पर्क गर्नुहोस् वा NHS 111 (इङ्गल्याण्ड), NHS 24 (स्कटल्याण्ड 111 डायल गर्नुहोस्), NHS डिरेक्ट (वेल्स 0845 4647 डायल गर्नुहोस्), वा GP प्र्याक्टिस (नोर्दन आयल्याण्ड) मा सम्पर्क गर्नुहोस्

कम्पन,  
जाडो तथा  
मांसपेशी दुख्ने



अत्यन्त भ्रमित हुने,  
झुल्ने वा बोलि  
लरबराउने



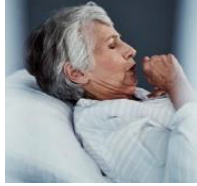
दिन भरि नै  
पिसाब नआउने



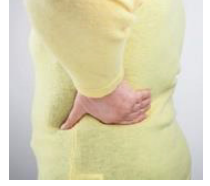
तापमान 38°C\*  
भन्दा बढी र 36°C  
भन्दा कम हुने



सास फेर्न  
कठिनाइ हुने



तपाईंको ढाढमा करड  
कै मुन्तिर मृगौला दुख्ने



तपाईंको  
पिसाबमा  
रगत देखिने



छाला अत्यन्त  
चिसो हुने



लक्षणहरू निकै खराब हुने, वा एन्टिबायोटिक सुरु गरेको 2 दिनमा पनि सुधार देखिन नथाल्ने।

आफ्नो भित्री मनको कुरामा भरोसा गर्नुहोस्, आफ्नो लक्षणहरू कतिको जरुरी हुन् भनेर पक्का थाहा भएन भने सल्लाह माग्नुहोस्।

TARGET को सञ्चालन UK स्वास्थ्य सुरक्षा निकायद्वारा गरिन्छ।  
पेसेवर चिकित्सकीय संस्थानहरूसँग मिलेर तयार गरिएको।