TARGET

Keep Antibiotics Working

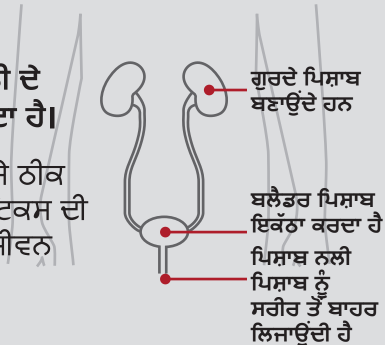
ਪਿਸ਼ਾਬ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੀ ਲਾਗ

ਬਾਲਗਾਂ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾਵਾਂ ਲਈ ਪਰਚਾ

ਪਿਸ਼ਾਬ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੀ ਲਾਗ ਕੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?

ਪਿਸ਼ਾਬ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੀ ਲਾਗ ਉਸ ਸਮੇਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਪਿਸ਼ਾਬ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਹਿੱਸੇ ਵਿਚ ਮੌਜੂਦ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਪਿਸ਼ਾਬ ਦੀ ਜਾਂਚ ਦੇ ਵਿਚ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਮਿਲਦਾ ਹੈ ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਵੈਸੇ ਠੀਕ ਹੋ ਤਾਂ ਚਿੰਤਾ ਨਾ ਕਰੋ, ਇਹ ਆਮ ਹੈ, ਅਤੇ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਐਂਟੀਬਾਇਟਿਕਸ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਵੈਸੇ ਪਿਸ਼ਾਬ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੀਆਂ ਗੰਭੀਰ ਲਾਗਾਂ ਜੀਵਨ ਖਤਰੇ ਵਿਚ ਪਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।



ਪਿਸ਼ਾਬ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੀ ਲਾਗ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ?

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕਾਫ਼ੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਪੀ ਰਹੇ ਹੋ? ਆਪਣੇ ਪਿਸ਼ਾਬ ਦੇ ਰੰਗ ਨੂੰ ਦੇਖੋ।

- ਕਾਫ਼ੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਪਾਣੀ ਪੀਓ (6-8 ਗਲਾਸ) ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਪੀਲੇ ਰੰਗ ਦਾ ਪਿਸ਼ਾਬ ਦਿਨ ਭਰ ਦੌਰਾਨ ਕਰਦੇ ਰਹਿ ਸਕੋ, ਅਤੇ ਪਿਆਸਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬੱਚ ਸਕੋ, ਖਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਗਰਮੀਆਂ ਦੇ ਮੌਸਮ ਵਿਚ।
- ਗੈਸ ਵਾਲੇ ਬਹੁਤੇ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਜਾਂ ਸ਼ਰਾਬ ਨੂੰ ਪੀਣ ਤੋਂ ਪ੍ਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ
- ਕਰੈਨਬੈਰੀ ਦੇ ਉਤਪਾਦਾਂ ਜਾਂ ਸਿਸਟਾਇਟਸ ਸ਼ੈਸ਼ਿਆਂ ਦੇ ਲਾਭ ਦਾ ਕੋਈ ਠੋਸ ਸਬੂਤ ਨਹੀਂ ਹੈ
- ਕਬਜ਼ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਕਰੋ ਜੇ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋਏ ਤਾਂ ਸਲਾਹ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰੋ
- ਮਧੂਮੇਹ ਉੱਪਰ ਚੰਗਾ ਨਿਯੰਤਰਣ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖੋ

ਆਪਣੇ ਗੁਦਾ ਦੁਆਰ ਤੋਂ ਆਪਣੇ ਬਲੈਡਰ ਵਿਚ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਦੇ ਫੈਲਣ ਨੂੰ ਰੋਕੋ:

- ਪਖਾਨੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਜਣਨ ਅੰਗਾਂ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਤੋਂ ਪਿੱਛੇ ਤੱਕ ਪੂੰਝੋ
- ਪੈਡਾਂ ਨੂੰ ਬਦਲੋ ਅਤੇ ਜੇ ਜਣਨ ਅੰਗ ਗਿੱਲੇ ਹੋ ਗਏ ਹੋਣ ਤਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪੂੰਝੋ
- ਜਣਨ ਅੰਗਾਂ ਦੇ ਖੇਤਰ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਅਤੇ ਸੁੱਕਾ ਰੱਖੋ; ਖੁਸ਼ਬੂਦਾਰ ਸਾਬਣਾਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ
- ਸੰਭੋਗ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿਚ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਵੋ

ਜੀ ਪੀ (GP) ਦੇ ਕੋਲ ਜਾਣ ਲਈ ਹਵਾਲਗੀ ਲੈਣ ਲਈ ਜਾਂ ਹੋਰ ਇਲਾਜ਼ਾਂ ਲਈ ਆਪਣੇ ਦਵਾਫਰੋਸ਼ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ

ਮੈਨੂੰ ਕਿਹੜੇ ਚਿੰਨ੍ਹਾਂ ਅਤੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਿਸ਼ਾਬ ਵਾਲੀ ਕੈਥੀਟਰ ਲੱਗੀ ਹੈ ਤਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ:
- ਕਾਂਬਾਂ ਜਾਂ ਹਿੱਲਣਾ
- ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਤਾਪਮਾਨ
- ਤੁਹਾਡੇ ਪਿਛਲੇ ਪਾਸੇ ਪਸਲੀਆਂ ਤੋਂ ਬਿਲਕੁੱਲ ਹੇਠਾਂ ਗੁਰਦਿਆਂ ਦਾ ਦਰਦ

ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿਚਲੇ ਪਿਸ਼ਾਬ ਦੀ ਲਾਗ ਦੇ ਨਵੇਂ ਜਾਂ ਵਿਗੜਦੇ ਹੋਏ ਲੱਛਣ:
- ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਦਿਆਂ ਦਰਦ ਜਾਂ ਜਲੂਣ
- ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਤਾਪਮਾਨ
- ਕਾਂਬਾਂ ਜਾਂ ਹਿੱਲਣਾ
- ਕਾਹਲੀ (ਤੁਰੰਤ ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ)
- ਜਾਂਘਾਂ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਪੇਟ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿਚ ਦਰਦ
- ਪਿਸ਼ਾਬ ਨਾ ਰੋਕ ਸਕਣਾ (ਖੁਦ ਨੂੰ ਆਮ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਿੱਲਾ ਕਰਨਾ)
- ਆਮ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਿਸ਼ਾਬ ਆਉਣਾ
- ਧੁੰਦਲਾ ਪਿਸ਼ਾਬ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਵਿਚ ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦਾ ਪਿਸ਼ਾਬ
- ਦੁਵਿਧਾ, ਵਿਹਾਰ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀ, ਜਾਂ ਪੈਰਾਂ ਦੇ ਸੰਤੁਲਨ ਦੀ ਘਾਟ

ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਪਿਸ਼ਾਬ ਦੀ ਲਾਗ ਦੇ ਕਾਰਨ ਦੁਵਿਧਾ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਹੋਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਵੀ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਦੁਵਿਧਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ

- ਦਰਦ
- ਕਬਜ਼
- ਘੱਟ ਨੀਂਦ
- ਮੂਡ ਖਰਾਬ ਰਹਿਣਾ
- ਢੁੱਕਵੀਂ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਤਰਲ ਨਾ ਪੀਣਾ
- ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਗੌਣ ਪ੍ਰਭਾਵ
- ਹੋਰ ਲਾਗਾਂ:
- ਤੁਹਾਡੀ ਦਿਨਚਰਿਆ ਜਾਂ ਘਰੇਲੂ ਮਾਹੌਲ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀ
- ਘੱਟ ਖੁਰਾਕ

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ COVID-19 ਹੈ ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਨਵੀਨਤਮ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ GOV.UK ਦੇ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਸੈਕਸ਼ਨ ਅਤੇ NHS 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਵਧੀਆ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕੇ ਹੋ?

- ਕਾਫ਼ੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਤਰਲ ਪੀਓ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਦਿਨ ਦੇ ਦੌਰਾਨ, ਖਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਗਰਮੀਆਂ ਦੇ ਮੌਸਮ ਵਿਚ ਨਿਯਮਤ ਤੌਰ ਤੇ ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਦੇ ਹੋ
- ਬੁਖਾਰ ਅਤੇ ਦਰਦ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਲਈ ਦਿਨ ਵਿਚ 4 ਵਾਰ ਤੱਕ ਪੈਰਾਸੀਟਾਮੋਲ ਲਵੋ

- ਕਰੈਨਬੈਰੀ ਦੇ ਉਤਪਾਦਾਂ ਜਾਂ ਸਿਸਟਾਇਟਸ ਸ਼ੈਸ਼ਿਆਂ ਦੇ ਲਾਭ ਦਾ ਕੋਈ ਠੋਸ ਸਬੂਤ ਨਹੀਂ ਹੈ
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਖੁਦ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹੋ ਤਾਂ ਸਲਾਹ ਲਈ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਨੂੰ ਮਿਲੋ
- ਆਪਣੇ ਦਵਾਫਰੋਸ਼/ਦੇਖਭਾਲ ਤੋਂ ਸਲਾਹ ਦੀ ਮੰਗੋ
- ਪਿਆਸਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬੱਚਣ ਲਈ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਪਿਸ਼ਾਬ ਨੂੰ ਪੀਲਾ ਰੱਖਣ ਲਈ ਕਾਫ਼ੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਤਰਲ ਪੀਓ

ਤੁਹਾਡਾ ਦਵਾਫਰੋਸ਼/ਨਰਸ/ਡਾਕਟਰ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ?

- ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਠੀਕ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖੁਦ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਰੱਖਣ ਅਤੇ ਦਰਦ ਨਿਵਾਰਕ ਲੈਣ ਦੀ ਸਲਾਹ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਰਲ ਗ੍ਰਹਿਣ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਿਸ਼ਾਬ ਦਾ ਨਮੂਨਾ ਦੇਣ ਲਈ ਕਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਕ ਐਂਟੀਬਾਇਟਿਕ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਠੀਕ ਨਾ ਹੋਣ ਤੇ ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਦਾ ਹੋਰ ਖਰਾਬ ਹੋਇਆ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣ ਤੇ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋ

ਐਂਟੀਬਾਇਟਿਕਸ ਦੇ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਦਵਾਫਰੋਸ਼/ ਨਰਸ / ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਤੇ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਭਰੋਸਾ ਕਰੋ

- ਐਂਟੀਬਾਇਟਿਕਸ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਖਤਰੇ ਵਿਚ ਪਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਪਿਸ਼ਾਬ ਦੀਆਂ ਗੰਭੀਰ ਲਾਗਾਂ ਤੋਂ ਬਚਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਪਰ ਪਿਸ਼ਾਬ ਦੀ ਲਾਗ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਲਈ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਐਂਟੀਬਾਇਟਿਕਸ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦੀ ਹੈ
- ਐਂਟੀਬਾਇਟਿਕਸ ਨੂੰ ਲੈਣ ਦੇ ਆਮ ਗੌਣ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ, ਛਾਲੇ, ਧੱਫੜ, ਉਲਟੀ, ਅਤੇ ਦਸਤ; ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਚਿੰਤਤ ਹੋ ਤਾਂ ਸਲਾਹ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰੋ
- ਐਂਟੀਬਾਇਟਿਕਸ ਤੁਹਾਡੇ ਮਲ ਦੁਆਰ ਦੇ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਦੇ ਕਾਰਨ ਉਹ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਇਕ ਸਾਲ ਲਈ ਐਂਟੀਬਾਇਟਿਕਸ ਦੇ ਰੋਧਕ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਨ
- ਐਂਟੀਬਾਇਟਿਕਸ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵੀ ਬਣਾਏ ਰੱਖਣ ਲਈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਸ ਸਮੇਂ ਲਵੋ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ/ਨਰਸ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੰਦਾ ਹੈ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਦਦ ਕਦੋਂ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ?

ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਲੱਛਣ ਗੰਭੀਰ ਲਾਗ ਦੇ ਸੰਭਾਵੀ ਸੰਕੇਤ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਵਾਇਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਆਪਣੀ ਜੀ ਪੀ (GP) ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਨੂੰ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਜਾਂ ਐਨ ਐਚ ਐਸ 111 (ਇੰਗਲੈਂਡ), ਐਨ ਐਚ ਐਸ 24 (ਸਕੌਟਲੈਂਡ 111 ਡਾਇਲ ਕਰੋ) ਐਨ ਐਚ ਐਸ ਡਾਇਰੈਕਟ (ਵੇਲਜ਼ 0845 4647 ਡਾਇਲ ਕਰੋ), ਜੀ ਪੀ (GP) ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ (NI) ਨੂੰ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

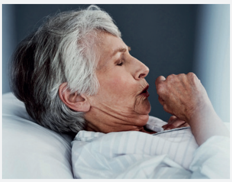
ਕਾਂਬਾ, ਠੰਡ ਲੱਗਣੀ, ਅਤੇ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦਾ ਦਰਦ

ਬਹੁਤ ਦੁਵਿਧਾ, ਨਿੰਦਰਾਇਆ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਅਸਪੱਸ਼ਟ ਆਵਾਜ਼

ਸਾਰਾ ਦਿਨ ਪਿਸ਼ਾਬ ਨਾ ਆਉਣਾ

ਤਾਪਮਾਨ 38ºC ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ ਜਾਂ 36ºC ਤੋਂ ਘੱਟ ਹੈ

ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿਚ ਕਠਿਨਾਈ



ਤੁਹਾਡੇ ਪਿਛਲੇ ਪਾਸੇ ਪਸਲੀਆਂ ਤੋਂ ਬਿਲਕੁੱਲ ਹੇਠਾਂ ਗੁਰਦਿਆਂ ਦਾ ਦਰਦ

ਪਿਸ਼ਾਬ ਵਿਚ ਖ਼ੂਨ ਆਉਣਾ

ਬਹੁਤ ਠੰਡੀ ਤਵਚਾ

ਲੱਛਣ ਹੋਰ ਬਹੁਤ ਖਰਾਬ ਹੋ ਰਹੇ ਹਨ, ਜਾਂ ਐਂਟੀਬਾਇਟਿਕਸ ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਦੇ 2 ਦਿਨ ਦੇ ਅੰਦਰ ਸੁਧਰਨਾ ਨਹੀਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ।

ਆਪਣੇ ਸਹਿਜ ਗਿਆਨ ਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ਼ ਕਰੋ, ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੱਕਾ ਨਹੀਂ ਪਤਾ ਤਾਂ ਕਿ ਲੱਛਣ ਕਿੰਨੀ ਗੰਭੀਰ ਹਨ ਤਾਂ ਸਲਾਹ ਦੀ ਮੰਗੋ।

TARGET is operated by the UK Health Security Agency. Developed in collaboration with professional medical bodies. Version: 2.4. Published: October 2018. Review date: June 2021.