



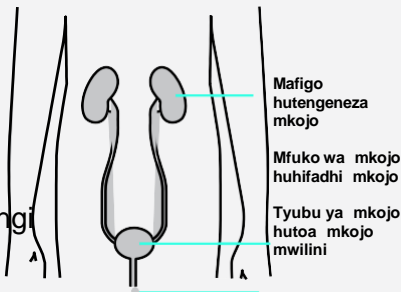
MAAMBUKIZI YA TYUBU YA MKOJO

Kipeperushi cha watu wazima na watunzaji.

JE, MAAMBUKIZI YA MKOJO NI NINI?

Maambukizi ya mkojo hutokea wakati bakteria katika sehemu yoyote ya mfumo wa mkojo husababisha dalili.

Ikiwa kipimo cha mkojo kitapata bakteria lakini unajihisi mzima, usifadhaike, hii hutokea, na dawa mara nyingi huwa haihitajiki. Hata hivyo, maambukizi makali ya mkojo yanaweza kuweka maisha katika hatari.



JE, NI NINI UNAWEZA KUFANYA ILI USAIDIE KUZUIA MAAMBUKIZI YA MKOJO?

Je, unakunywa maji ya kutosha? Angalia rangi ya mkojo wako.



← Kunywa →



- Kunywa maji ya kutosha (glasi 6-8) ili upitishie mkojo wenye rangi ya kawaida mara kwa mara kwa siku, na uepuke kuhisi kiu, hasa wakati wa joto jingi.
- Epukana na vinywaji vingi zaidi visivyofaa au pombe
- Hakuna manufaa yaliyothibitishwa ya bidhaa za cranberry au mifuko ya maambukizi ya mfumo wa mkojo
- Zuia ugonjwa wa kufunga choo. Uliza ushauri ikiwa unahitaji
- Dhibiti vyema ugonjwa wa sukari

Zuia kuenea kwa bakteria kutoka kwa tumbo lako hadi kwenye mfuko wako wa mkojo:

- Panguza sehemu zako za siri kutoka upande wa mbele hadi wa nyuma baada ya kutumia choo
- Badilisha pedi kisha usafishe sehemu zako za siri ikiwa zimechafuka
- Weka eneo lako la sehemu za siri likiwa safi na likiwa limekauka; epukana na sabuni zenye harufu
- Safisha kwa maji kabla na baada ya ngono

Ongea na mfamasia wako kuhusu kumwona GP au matibabu mengine.



JE, NI ISHARA NA DALILI GANI UNAFAA KUANGALIA?

Angalia dalili hizi ikiwa uko na katheta ya mkojo:

- Kutetemeka au kutingika
- Joto jingi au isiyo nyingi
- Maumivu ya figo kwenye sehemu yako ya nyuma chini ya mbavu



Dalili mpya au zilizo mbaya zaidi za maambukizi ya mkojo katika watu wote:

- Maumivu au kuchomeka unapokojoa
- Joto jingi au isiyo nyingi
- Kutetemeka au kutingika
- Hali ya dharura (kuhisi kukojoa kwa haraka)
- Maumivu kwenye sehemu ya chini ya tumbo yako juu ya eneo lako la siri linalomea nywele
- Ukosefu wa udhibiti wa mkojo (kujikojolea mara nyingi kuliko ilivyo kawaida)
- Kukojoa mara nyingi kuliko kawaida
- Mkojo wa samawati au wenye damu
- Kuchanganyikiwa, mabadiliko ya tabia au kutotulia kwa miguu

INGAWA KUCHANGANYIKIWA KUNASABABISHWA NA MAAMBUKIZI YA MKOJO, HEBU WEZA KUJUA MAMBO MENGINE

- | | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none">• Maumivu• Kufunga choo• Usingizi usio wa kutosha• Kujihisi ukiwa chini• Kutokunywa maji ya kutosha | <ul style="list-style-type: none">• Madhara ya dawa• Maambukizi mengine• Mabadiliko ya mambo yako ya kawaida au mazingira ya nyumbani• Chakula kisichofaa |
|---|--|

Ikiwa unadhani una COVID-19, tafadhali tembelea GOV.UK sehemu ya oronavirus na pia NHS ili kupata mwongozo na taarifa za hivi punde.

JE, NI NINI UNAWENZA KUFANYA ILI UJISAIDIE KUPATA NAFUU?

- Kunywa maji mengi ili ukojoe mara kwa mara kwa siku, hasa wakati wa joto jingi
- Kunywa dawa ititwayo 'paracentamol' mara kwa mara hadi mara 4 kila siku ili upunguze homa na maumivu



- Hakuna manufaa yaliyothibitishwa ya bidhaa za cranberry au mifuko ya maambukizi ya mfumo wa mkojo
- Ikiwa unafadhaishwa na kujikojolea, muone daktari wako au nesi kwa ushauri
- Uliza ushauri kutoka kwa mfamasia wako/mtunzaji
- Kunywa maji ya kutosha ili uepuke kiu na mkojo wako ubakie wa rangi yake

JE, NI KITU GANI MFAMASIA WAKO / NESI / DAKTARI ANAWENZA KUFANYA?

- Ikiwa dalili zako zitapata nafuu zenyewe unaweza kupokea ushauri wa utunzaji wa kibinafsi na maumivu kuacha
- Kukuuliza unywe maji mengi zaidi
- Kukuuliza sampuli ya mkojo
- Unaweza kupewa dawa ambayo unaweza kutumia ikiwa dalili hazipati nafuu au ukianza kujihisi vibaya zaidi



AMINI USHAURI WA MFAMASIA WAKO/ NESI/ DAKTARI KILA WAKATI KUHUSU DAWA

- Madawa yanaweza kuzuia maafa kwa maambukizi makali ya mkojo
- Lakini madawa hayahitajiki kila wakati kwa dalili zinazohusikana na mkojo
- Madhara ya kawaida ya kunywa madawa hujumuisha maambukizi ya mdomo na koo, uvimbe, kutapika na kuhara; uliza ili ushuriwe ikiwa unafadhaika.
- Dawa huathiri bakteria kwenye tumbo lako, ambazo zinaweza kufanya zikatae dawa kwa angalau mwaka mmoja
- Weka dawa tayari, kunywa wakati daktari/ nesi wako anakushauri unywe

JE, NI LINI UNAFAA KUPATA USAIDIZI?

Dalili zifuatazo ni ishara wezekano za maambukizi makali na zinafaa kuchunguzwa kwa haraka

Wasiliana na GP Practice wako au wasiliana na HS 111 (England), NHS 24 (Scotland dial 111), NHS direct (Wales dial 0845 4647), au GP practice (NI)

Kutetemeka, baridi na maumivu ya misuli



Kujihisi kuchanganyikiwa, kusinzia au kuzungumza polepole



Kutopitisha mkojo siku nzima



Joto iko juu ya 38°C au chini ya 36°C



Matatizo ya kupumua



Maumivu ya figo kwenye sehemu yako ya nyuma chini ya mbavu



Damu inaonekana kwenye mkojo wako



Ngozi baridi sana



Dalili zinaendelea kuwa mbaya zaidi au hazianzi kupata nafuu kati ya siku 2 za kutumia madawa.

Amini vile unavyohisi, uliza ushauri ikiwa huna uhakika jinsi dalili zilivyo za dharura.