پیشاب کی نالی کی عفونتیں

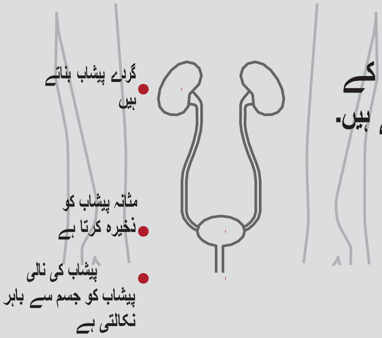
بزرگ بالغوں اور دیکھ بھال کرنے والوں کے لیے دستی پرچہ

TARGET
Keep Antibiotics Working

پیشاب کی عفونت کیا ہے؟

پیشاب کی عفونت اس وقت ہوتی ہے جب پیشاب کے نظام کے کسی بھی حصے میں بیکٹریا عالمات مرض کا سبب بنتے ہیں۔

اگر پیشاب کی ایک جانچ میں بیکٹیریا پائے جاتے ہیں لیکن آپ بصورت دیگر ٹھیک ہیں، تو پریشان مت ہوں، یہ عام بات ہے، اور عام طور پر اینٹی بائیوٹک ادویات کی ضرورت نہیں ہے۔ تاہم، پیشاب کی سنگین عفونتیں زندگی کے لیے خطرہ بن سکتی ہیں۔



آپ پیشاب کی عفونت سے بچنے کے لیے کیا کر سکتے ہیں؟

کیا آپ کافی مقدار میں پینے والی چیزیں پی رہے ہیں؟ اپنے پیشاب کا رنگ دیکھیں۔

- کافی مقدار میں سیال مواد پیئیں)6-8 گلاس(تاکہ آپ کو دن کے دوران باقاعدگی سے ہلکے پہلے رنگ کا پیشاب آئے، اور پیاس محسوس کرنے سے بچ جائیں، خصوصاً گرم موسم کے دوران۔
- سوڈے والے مشروبات یا الکحل بہت زیادہ پینے سے اجتناب کریں
- کروندے کے پھل کی مصنوعات یا ورم مثانہ کے ساشے کا کوئی ثابت شدہ فائدہ نہیں ہے
- قبض سے بچیں۔ اگر ضرورت ہو تو مشورہ لیں
- ذیابیطس پر اچھا قابو برقرار رکھیں

اپنی آنت سے بیکٹیریا کو اپنے مثانے میں پھیلنے سے روکیں:

- رفع حاجب کے بعد اعضائے مخصوصہ کو سامنے سے پیچھے تک صاف کریں
- اگر پیڈ گندے ہو جائیں تو تبدیل کریں اور اعضائے مخصوصہ کو صاف کریں
- اعضائے مخصوصہ کے حصے کو صاف اور خشک رکھیں؛ خوشبودار صابنوں سے اجتناب کریں
- مباشرت سے پہلے اور بعد میں پانی سے دھوئیں

ایک جی پی کے پاس بھجوانے یا دیگر عالجوں کے متعلق اپنے دواساز سے بات کریں۔

آپ کو کن نشانیوں اور عالمات مرض کو دیکھنا چاہیئے؟

اگر آپ کو پیشاب کی نالی لگی ہوئی ہے تو ان عالمات مرض پر غور کریں:

- کپکپی یا لرزہ
- بلند یا پست درجہ حرارت
- پسلیوں کے بالکل نیچے آپ کی کمر میں درد گردہ

تمام لوگوں میں پیشاب کی عفونت کی نئی یا بدتر ہوتی نشانیاں:

- پیشاب کرتے وقت درد یا جلن
- بلند یا پست درجہ حرارت
- کپکپی یا لرزہ
- عجلت (فوری طور پر پیشاب کرنے کی ضرورت محسوس ہونا)
- پیٹ کے نچلے حصے میں زیر ناف بالوں سے اوپر والے حصے میں درد ہونا
- ضعف ضبط (معمول سے زیادہ کثرت سے پیشاب خطا ہونا)
- معمول سے زیادہ کثرت سے پیشاب کرنا
- دھندال پیشاب، یا آپ کے پیشاب میں واضح طور پر خون کا ہونا
- اُلجھن، رویئے میں تبدیلی، یا پیروں میں لڑکھڑاہٹ

ی عفونت کی وجہ سے ہوتی ہے، دیگر چیزوں پر بھی غور کریں جو الجھن ہونے کا سبب بن سکتی ہیں

- درد
- قبض
- خراب نیند
- پژمردگی
- کافی زیادہ پانی نہ پینا

- دوا کے مضر اثرات
- دیگر عفونت
- آپ کے معمول یا گھر کے ماحول میں تبدیلی
- ناقص غذا

اگر آپ کو لگے کہ آپ کو کووڈ-19 ہے تو براہ مہربانی تازہ ترین گائڈنس اور معلومات کے لیے GOV.UK کے کورونا وائرس سیکشن اور NHS پر جائیں۔

آپ بہتر محسوس کرنے میں مدد کے لیے کیا کر سکتے ہیں؟

• کافی مقدار میں سیال مواد پیئیں تاکہ آپ کو دن کے دوران، خصوصاً گرم موسم کے دوران باقاعدگی سے پیشاب آئے
• باقاعدگی سے پیراسٹامول لیں، روزانہ 4 مرتبہ بخار اور درد سے آرام کے لیے

• کروندے کے پھل کی مصنوعات یا ورم مثانہ کے ساشے کا کوئی ثابت شدہ فائدہ نہیں ہے
• اگر آپ کو اپنا پیشاب خطا ہونے کے متعلق پریشانی ہے، تو اپنے مشورہ لینے کے لیے اپنے معالج یا نرس سے رجوع کریں
• اپنے دواساز/دیکھ بھال کرنے والے سے مشورہ لیں
• پیاس محسوس کرنے سے اجتناب کرنے اور اپنے پیشاب کو ہلکے پہلے رنگ کا رکھنے کے لیے کافی مقدار میں سیال مواد پیئیں

آپ کا دواساز / نرس /معالج کیا کر سکتے ہیں؟

• اگر آپ کی عالمات مرض کا اپنے آپ بہتر ہونے کا امکان ہے تو آپ اپنی دیکھ بھال کرنے کا مشورہ اور درد سے آرام حاصل کر سکتے ہیں
• آپ کو زیادہ سیال مواد پینے کو کہیں
• آپ سے پیشاب کا ایک نمونہ دینے کو کہیں
• آپ کو ایک اینٹی بائیوٹک دی جا سکتی ہے جسے آپ استعمال کر سکتے ہیں اگر آپ کی عالمات مرض بہتر نہیں ہوتیں یا آپ بدتر محسوس کرنا شروع کر دیتے ہیں

اینٹی بائیوٹکس کے متعلق ہمیشہ اپنے دواساز کے / نرس کے / معالج کے مشورے پر اعتماد کریں

• اینٹی بائیوٹکس پیشاب کی سنگین عفونتوں کے لیے زندگی بچانے والی ہو سکتی ہیں
• لیکن پیشاب کی عالمات مرض کے لیے اینٹی بائیوٹکس کی ہمیشہ ضرورت نہیں ہوتی
• اینٹی بائیوٹکس لینے کے عمومی مضر اثرات میں منہ میں چھالے بننا، چھپاکی، قے آنا اور پیچش شامل ہیں؛ اگر آپ پریشان ہیں تو مشورہ لیں

• اینٹی بائیوٹکس آپ کی آنت میں بیکٹیریا کو متاثر کرتی ہیں، جو انہیں کم از کم ایک سال کے لیے اینٹی بائیوٹکس کی مزاحم بنا سکتی ہیں
• اینٹی بائیوٹکس کو کارگر رکھیں، انہیں صرف تبھی لیں جب آپ کا معالج/نرس انہیں تجویز کریں

آپ کو مدد کب لینی چاہیئے؟

مندرجہ ذیل عالمات مرض سنگین عفونت کی ممکنہ نشانیاں ہیں اور ان کی فوری تشخیص ہونی چاہیئے:

اپنی جی پی پریکٹس سے رابطہ کریں یا این ایچ ایس 111 (انگلینڈ)، این ایچ ایس 24 (سکاٹ لینڈ 111 ڈائل کریں)، این ایچ ایس ڈائریکٹ (ویلز 0845 4647 ڈائل کریں)، یا جی پی پریکٹس (این آئی) سے رابطہ کریں

کپکپانا، ٹھٹھرنا اور پٹھوں کا درد

بہت الجھن، غنودگی یا بولنے میں بڑبڑاہٹ محسوس کرنا

پورا دن پیشاب نہ آنا

درجہ حرارت $38^{o}C$ سے اوپر یا $36^{o}C$ سے کم ہے

سانس لینے میں مشکل

پسلیوں کے بالکل نیچے آپ کی کمر میں درد گردہ

آپ کے پیشاب میں واضح طور پر خون ہونا

بہت سرد جلد

عالمات مرض بہت بدتر ہو رہی ہیں، یا اینٹی بائیوٹکس شروع کرنے کے 2 دن کے اندر اندر بہتر ہونا شروع نہیں ہو رہیں۔

اپنی جبلت پر بھروسہ کریں، اگر آپ کو یقین نہیں کہ عالمات مرض کتنی فوری نوعیت کی ہیں تو مشورہ لیں۔

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.