

د ادارو د مجرا عفونتونه یا انتانات

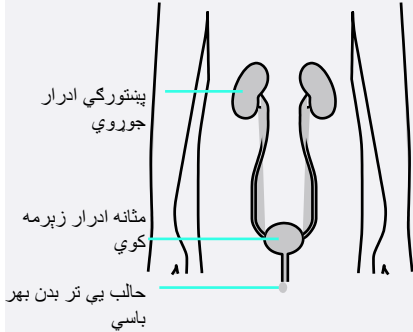
د لویانو او پالونکو لپاره یوه لارښود پاته



د ادارو عفونت یا انتان څه شی دی؟

د ادارو انتان هغه مهال رامنځته کیږي کله چې باکتریا د ادارو سیستم په کومه برخه کې نښې نښانې رامنځته کړي.

که د ادارو تست باکتریا ومومي، خو تاسو بل ډول ښه یاست، نو اندېښنه مه کوئ، دغه چاره عامه ده او انتي بیوتیکونه معمولا اړین نه دي. که څه هم د ادارو شدید انتان ژوند گواښولی شي.



تاسو د ادارو د انتان د مخنیوي لپاره

څه کولی شئ؟

ایا تاسو کافي اندازه څښئ؟ د خپل ادارو رنگ وگورئ.



لا ډېر وڅښئ



- په کافي اندازه مایعات وڅښئ (8-6 کیلاسونه) چې په دې ترتیب د ورځې په جریان کې په منظم ډول ادار وکړئ او د تندې له احساس څخه مخنیوی وکړئ، په ځانگړې توگه په گرمه هوا کې.
- د ډېرو غازي څښاکونو یا الکولو له څښلو ډډه وکړئ
- د کرینبري محصولاتو یا سیسټاټیس ساچونو هیڅ ثابت شوي گټه نشته
- د قبضیت مخنیوی وکړئ؛ که اړتیا وي سلا مشوره و غواړئ
- د شکرې ناروغۍ ښه کنټرول وساتئ

له خپلو کولمو څخه مثاني ته د باکتریا د خپریدو مخه ونیسئ:

- تناسلي ساحه له مخې لورې شا لور ته پاکه کړئ.
- بې کنټروله پډونه بدل کړئ او تناسلي ساحه پاکه کړئ، که خاورې پرې وي.
- تناسلي ساحه پاکه او وچه وساتئ؛ له بوی لرونکي صابونونو څخه ډډه وکړئ
- تناسلي ساحه تر جنسي فعالیت وروسته وینځئ

عمومي ډاکټر ته د مراجعي یا نورو درملنو په اړه له خپل فارمسټ

سره خبرې وکړئ.

کومو عوارضو او نښو نښانو ته

باید پام وکړئ؟

که د ادرار کټیټر لری، نو لاندې نښې نښانې په پام کې ونیسئ:

- لړزېدل یا ښورېدل
- لوړه یا ټیټه تودوخه
- تر پوښتلیو لاندې په شا کې درد



په ټولو خلکو کې د ادرارو د انتان نوي یا لا خرابېدونکي نښې نښانې داسې دي:

- د ادرارو د تېرېدو پر مهال درد یا سوځېدنه
- لوړه یا ټیټه تودوخه (د کووید-19 نښې نښانې هم لاندې وگورئ)
- لړزېدل یا ښورېدل
- بېرني حالت (د سمدستي ادرارو کولو اړتیا احساسول)
- په ښکتنې نس د ناف په ساحه کې درد
- بې نظمي (تر معمول ډیر ځله ځان لندول)
- تر معمول ډیر ځله ادرار کول
- ورېځ ته ورته ادرار یا په ادرار کې د لیدو وړ وینه
- گډوډي، په چلند کې بدلون یا په پښو کې بې ثباتي

لاندې نور هغه شیان په پام کې ونیسئ چې دغه راز د گډوډي لامل کېدی شي

- درد
- قبضیت
- کمزوری خوب
- ټیټ مزاج
- کافي څښاک نه کول
- د درملو جانبي اغېزې
- بل انتان
- ستاسو په معمول یا د کور چاپېریال کې بدلون
- کمزوري خواړه

ټل کووید - 19 په پام کې ونیسئ

که فکر کوئ چې ښايي کووید-19 ولری، نو په مهربانې د خورا وروستي لارښود معلوماتو لپاره <http://www.gov.uk/coronavirus> یا <http://www.nhs.uk> ته مراجعه وکړئ.

تاسو د بڼه احساس کولو لپاره څه کولی شئ؟

- په کافي اندازه مایعات وڅښئ چې د ورځې په جریان کې په منظم ډول ادرار وکړئ، په ځانګړي توګه په ګرمه هوا کې.
- پاراسیټامول په منظمه توګه په ورځ کې تر 4 ځلو پورې د تېبي او درد کمولو لپاره وخورئ
- د کرینبيري د محصولاتو یا سیسټایټس ساچونو هیڅ ثابت شوی ګټه نشته.
- که د ځان د لوندولو په اړه اندیښمن یاست، د مشورې لپاره خپل ډاکټر یا نرس ووينئ
- له خپل فارمسټ/ پالونکي څخه مشوره وغواړئ
- په کافي اندازه مایعات وڅښئ چې د تندي له احساس څخه مخنیوی وشي او ادرار رنگ مو روښانه پاتې شي



ستاسو درملتون / نرس / ډاکټر څه کولی شي؟

- که مو نښې نښانې په خپله بڼه شي نو ممکن ځان ته د مشورې او د درد ارامتیا ترلاسه کړئ
- له تاسو وغواړي چې ډیر مایعات وڅښئ
- له تاسو څخه د ادرارو نمونې غوښتنه وکړي
- تاسو ته ممکن یو انټي بیوټیک درکړل شي چې تاسو یې کارولی شئ، که مو نښې بڼې نه شي یا لا بد احساس پیل کړئ



د انټي بیوټیکو په هکله

- انټي بیوټیک د ادرارو د جدي انتاناتو لپاره ژوند ژ غورونکي کېدی شي، خو تل د ادرار ټولو نښو نښانو لپاره اړین نه دي.
- انټي بیوټیک مو په کولمو کې باکټریا د انټي بیوټیکو پر وړاندې مقاومه کولی شي چې په راتلونکي کې د UTIS درملنه ستونزمنوي.
- د انټي بیوټیکو کارنده توب ته دوام ورکړئ، یوازې هغه یې وخورئ چې ستاسو روغتیايي پاملرنې متخصص درته ویلي وي.

څه وخت بايد مرسته ترلاسه کړئ؟

لاندي نښې نښانې د ادرار د جدي انتان احتمالي نښې نښانې دي او بايد په بيړنۍ توگه وازول شي:

له خپل GP معالج يا NHS 111 (انگلستان) سره اړيکه ونيسئ 24 NHS (سکاټلينډ 111 ډايل کړئ)، NHS مستقيم (ولز 0845 4647 ډيل کړئ) يا د GP معالج (NI) سره اړيکه ونيسئ.



د ډېرې گډوډۍ، خوبولي
توب او ناروېنه خبرې
کولو احساس کول



لرزه، توخي او د
عضلاتو درد



تر 38°C لوړه او تر
 36°C تودوخه



توله ورځ ادرار نه
کول



تر پوښتيو لاندي په شا کي
د پوښتورگو درد



په سختۍ سره تنفس
کول



ډېر سور پوست



په ادرار کي د ليدو
وړ وينه

د انتې بيوتيکونو تر پيلولو وروسته په 2 ورځو کي نښې نښانې خورا خرابيږي يا پر بڼه کېدو پيل نه کوي.

په خپل شعور باور وکړئ، سلا مشوره وغواړئ، که ډاډه نه ياست چي نښې نښانې مو څومره عاجلي دي

TARGET د انگلستان د روغتيايي امنيت د ادارې لخوا پرمخ وړل کيږي.

د مسلکي طبي ارگانونو په همکاري رامنځته شوی.

د بياکتني نېټه: د 2021 جون

د خپرېدو نېټه: د 2018 اکتوبر

نسخه: 2.4