यूरिनरी ट्रैक्ट इंफेक्शन (मूत्रमार्ग संक्रमण) (यूटीआई)

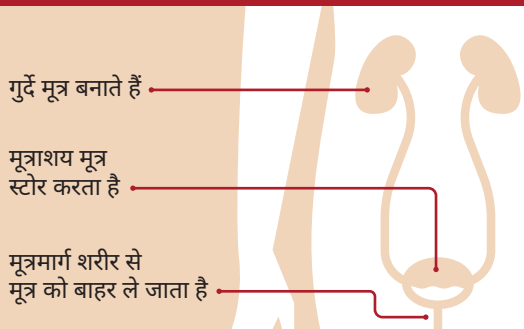
TARGET
Keep Antibiotics Working

उन वयस्कों के लिए लीफलेट जिन्हें संभवतः यूटीआई है

1. यूटीआई क्या है?

मूत्र संक्रमण (यूटीआई) तब होता है, जब बैक्टीरिया मूत्र प्रणाली के किसी भी हिस्से में लक्षण पैदा करने लगता है।

मुख्य रूप से आपके लक्षणों के आधार पर इसका निदान किया जाता है। केवल उन्हीं महिलाओं के लिए मूत्र डिपस्टिक्स का उपयोग किया जाता है जिनकी उम्र 65 साल से कम है और जो कैथिटर का उपयोग नहीं करती हैं।



2. यूटीआई को रोकने में मदद के लिए आप क्या कर सकते हैं?

क्या आप पर्याप्त मात्रा में पानी पी रहे हैं? अपने मूत्र के रंग को देखें।

पर्याप्त मात्रा में तरल पदार्थ (6 से 8 गिलास) पीएं ताकि आप दिन के दौरान नियमित रूप से पेशाब कर सकें और प्यासा महसूस न करें, एवं गर्मियों के मौसम के दौरान यह बात ख़ास तौर पर महत्वपूर्ण है।

अत्यधिक शराब, फिजी ड्रिंक्स या कैफीन से मूत्राशय में परेशानी हो सकती है।

कब्ज को रोकें; आवश्यकता पड़ने पर सलाह लें।

अगर आप डायबेटिक हैं तो अपने रक्त शर्करा (ब्लड शुगर) के स्तरों पर अच्छा नियंत्रण बनाए रखें।

बैक्टीरिया को अपने आंत से अपने मूत्राशय में फैलने से रोकें:

- जननांग क्षेत्र को साफ और सूखा रखें; सुगंधित साबुन के प्रयोग से बचें
- इनकॉन्टिनेंस पैड को अक्सर बदलें और अगर जननांग क्षेत्र में कोई गंदगी हो तो उसे साफ करें
- संभोग के बाद पेशाब करें
- संभोग से पहले और उसके बाद महिलाओं को अपनी योनि के बाहरी क्षेत्र को पानी से साफ करना चाहिए, और शौचालय का उपयोग करने के बाद सामने से पीछे तक जननांगों को साफ करना चाहिए

अगर आपको बार-बार यूटीआई हो रहे हों

युवा महिलाओं के लिए डी-मैनोस या क्रैनबेरी डायटेरी सप्लीमेंट सहायक हो सकते हैं

यूटीआई को रोकने के बारे में सलाह के लिए अपने फार्मासिस्ट या जीपी से बात करें

3. आपको किन लक्षणों पर ध्यान देना चाहिए?

सभी वयस्कों में संकेत/लक्षण:

- पेशाब करते समय दर्दभरी जलन
- रात में पेशाब जाने की नई आवश्यकता
- पेशाब स्पष्ट रूप से धूमिल रंग का दिखता है
- सामान्य से अधिक बार पेशाब करना
- तत्काल पेशाब करने की तीव्र आवश्यकता महसूस करना
- आपके पेशाब में रक्त होना
- आपके पेट के निचले हिस्से में दर्द होना

यदि आप कैथेटर का प्रयोग कर रहे हैं, तो इन लक्षणों पर विचार करें:

- कपकपी या थरथराना
- उच्च या निम्न तापमान
- पीठ में पसलियों के ठीक नीचे गुर्दे में दर्द

वृद्ध, कमज़ोर वयस्कों में यूटीआई के लक्षण:

- सामान्य से अधिक बार खुद को गीला करना

- नया या वर्धित भ्रम, व्यवहार में परिवर्तन, या पैरों में अस्थिरता

- उच्च या निम्न तापमान

- कपकपी या थरथराना

इन कारणवश भी यूरिनरी लक्षण उत्पन्न हो सकते हैं:

- यौन क्रिया के बाद दर्द या तकलीफ
- कोई यौन संचारित संक्रमण (एसटीआई)
- रजोनिवृत्ति (मेनोपॉज) के दौरान या उसके बाद योनि में परिवर्तन

अन्य चीजें जिनकी वजह से वृद्ध वयस्कों में भ्रम उत्पन्न हो सकता है:

- दर्द
- कब्ज
- खुराक में कमी
- उदास मन
- पर्याप्त पानी नहीं पीना
- खराब नींद
- दवा के दुष्प्रभाव
- अन्य संक्रमण
- दिनचर्या या घर के माहौल में बदलाव

कोविड-19 के लक्षणों पर गौर करें:

अगर आपको तेज़ बुख़ार है तो अपने स्वास्थ्यसेवा के पेशेवर के ज़रिए या ऑनलाइन www.gov.uk/get-coronavirus-test पर एक कोविड-19 टेस्ट करवाने का बंदोबस्त करें और **www.gov.uk/coronavirus** पर कोविड-19 के बारे में प्रदान की गई नवीनतम सलाह का पालन करें

अगर आप कोविड के बारे में चिंतित हैं तो एनएचएस111, किसी फार्मासिस्ट, या फिर अपने जीपी से बात करें

4. क्या किया जा सकता है ताकि आप बेहतर महसूस करने लगें?

आप क्या कर सकते हैं?

- पर्याप्त मात्रा में तरल पीएं ताकि आप दिन के दौरान नियमित रूप से हल्के रंग का पेशाब करें, ख़ास तौर पर गर्मियों के मौसम में
- दर्द से छुटकारा पाने के लिए प्रतिदिन 4 बार तक नियमित रूप से पेरासिटामोल लें
- वर्तमान में ऐसे कोई प्रमाण नहीं हैं जो इस बात का समर्थन करते हों को यूटीआई का इलाज करने के लिए क्रैनबेरी उत्पादों या सिस्टाइटिस सैशों का उपयोग किया जाना चाहिए

आपका फार्मासिस्ट/नर्स/डॉक्टर क्या कर सकता है?

- स्वयं-देखभाल संबंधी सलाह दे सकते हैं और दर्द से राहत पाने की सलाह दे सकते हैं (पेरासिटामोल या आइबूप्रोफेन)
- टेस्ट करने के लिए आपसे मूत्र का नमूना ले सकते हैं
- आपको शायद तुरंत एंटीबायोटिक दिया जा सकता है, या फिर शायद बाद में उपयोग करने के लिए दवाइयाँ दी जा सकती हैं कहीं अगर आपके लक्षणों में कोई सुधार ना हो या आप बदतर महसूस करना शुरू करें
- आपको किसी और स्वास्थ्यसेवा प्रदाता के पास भेजा जा सकता है

अगर आपको बार-बार यूटीआई हो रहे हैं और स्वयं-देखभाल के उपायों से आपको मदद नहीं मिल रही है:

- रात में या यौन संबंध के बाद प्रयोग करने के लिए एंटीबायोटिक्स दिए जा सकते हैं
- कुछ रजोनिवृत्त महिलाओं के लिए योनि के हार्मोन उपचार सहायक हो सकते हैं

एंटीबायोटिक्स के बारे में सलाह

- गंभीर मूत्र संक्रमण के लिए एंटीबायोटिक्स जीवन रक्षक हो सकते हैं, लेकिन मामूली मूत्र संक्रमण के लक्षणों के लिए हमेशा एंटीबायोटिक्स की जरूरत नहीं होती है
- एंटीबायोटिक्स से शायद आपके शरीर बैक्टीरिया प्रतिरोधी हो जाएं, जिसकी वजह से आपकी अगली यूटीआई का इलाज करना अधिक कठिन हो सकता है।
- एंटीबायोटिक दवाओं के सामान्य दुष्प्रभावों में थ्रश, चकत्ते, उल्टी और दस्त शामिल हैं; यदि आप चिंतित हैं तो सलाह लें
- एंटीबायोटिक काम करते रहें इसलिए इसे केवल अपने स्वास्थ्यसेवा पेशेवर की सलाह पर ही लें

आपको जरूरत न होने पर भी एंटीबायोटिक्स लेना आपको और आपके परिवार को जोखिम में डाल सकता है।

आपको किस परिस्थिति में अधिक तत्काल मदद लेनी चाहिए?

आपको एक स्वास्थ्य पेशेवर से बात करनी चाहिए अगए आप यूटीआई के लक्षण अनुभव कर रहे हैं और:

- आपके लक्षणों की हालत बहुत बिगड़ती जा रही है, या एंटीबायोटिक्स शुरू करने के 2 दिनों के भीतर भी किसी प्रकार का कोई सुधार नहीं हुआ है
- आप गर्भवती हैं, पुरुष हैं या आपका हाल ही में ऑपरेशन हुआ है

निम्नलिखित लक्षण गंभीर मूत्र संक्रमण के संभाव्य संकेत हैं और इनका तत्काल मूल्यांकन किया जाना चाहिए:

- कपकपी, ठिठुरन और मांसपेशी में दर्द
- बहुत ज्यादा भ्रमित, निद्रालु महसूस करना या बोली का अस्पष्ट हो जाना
- पूरे दिन पेशाब नहीं आना
- तापमान 38°C से ऊपर या 36°C से कम है
- सांस लेने में परेशानी होना
- पीठ में पसलियों के ठीक नीचे गुर्दे में दर्द
- आपके पेशाब में रक्त दिखना
- बहुत ठंडी त्वचा

अपने जीपी प्रैक्टिस से संपर्क करें या

एनएचएस 111
(इंग्लैंड और वेल्स)

CALL 111 when it's less urgent than 999

NHS Direct Wales 0845 46 47 Galw IECHYD Cymru

www.111.nhs.uk www.111.wales.nhs.uk

डायल 111
(स्कॉटलैंड)

NHS 24 CALL 111

www.nhs24.scot

जीपी प्रैक्टिस
(नॉर्दर्न आयरलैंड)

HSC Public Health Agency
Project supported by the PHA

अपने अंदरूनी एहसास पर भरोसा करें, अगर आप निश्चित न हों कि आपके लक्षण कितने गंभीर हैं तो सलाह लें

TARGET is operated by the UK Health Security Agency. Developed in collaboration with professional medical bodies, Version 1.0. Published: March 2021, Revision: March 2023.