মূত্রনালির সংক্রমণ (ইউটিআইএস)

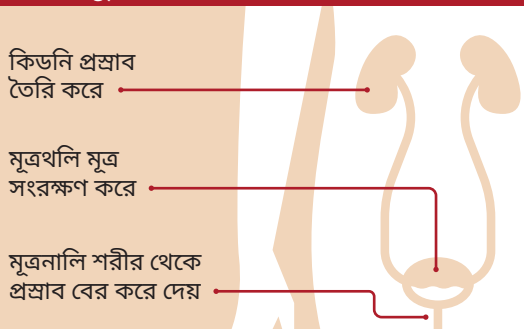
TARGET
Keep Antibiotics Working

সন্দেহভাজন ইউটিআই-এ সংক্রমিত প্রাপ্তবয়স্কদের জন্য লিফলেট

1. ইউটিআই বলতে কী বুঝায়?

মূত্রনালির সংক্রমণ (ইউটিআই) তখনি দেখা দেয় যখন মূত্রতন্ত্রের যে কোনও অংশে ব্যাকটেরিয়া উপসর্গের সৃষ্টি করে।

মূলত আপনার উপসর্গগুলোর উপর নির্ভর করে রোগ নির্ণয় করা হয়। ইউরিন ডিপস্টিকগুলো ক্যাথেটার ছাড়া কেবল 65 বছরের কম বয়সী মহিলাদের ক্ষেত্রে ব্যবহৃত হয়।



2. ইউটিআই প্রতিরোধ করার জন্য আপনি কী করতে পারেন?

আপনি কি যথেষ্ট পরিমাণে পান করছেন? আপনার প্রস্রাবের রঙ দেখুন।

পর্যাপ্ত তরল (6-8 গ্লাস) পান করুন যাতে আপনি দিনের বেলা নিয়মিত প্রস্রাব করতে পারেন এবং তৃষ্ণার্ত বোধ করা এড়াতে পারেন, বিশেষ করে গরম আবহাওয়ায়।

অত্যধিক অ্যালকোহল, ফিজি ড্রিঙ্কস বা ক্যাফিনের কারণে আপনার মূত্রথলির অবস্থার অবনতি হতে পারে।

কোষ্ঠকাঠিন্য রোধ করুন; প্রয়োজনে পরামর্শ নিন।

ডায়াবেটিস থাকলে, রক্তে শর্করার মাত্রা সঠিক রাখুন।

আপনার মূত্রাশয়ের মধ্যে অন্ত্র থেকে ব্যাকটেরিয়ার ছড়িয়ে পড়া বন্ধ করুন:

- যৌনাঙ্গ এলাকা পরিষ্কার এবং শুকনো রাখুন; সুগন্ধযুক্ত সাবান এড়িয়ে চলুন
- অনিয়ন্ত্রিত প্রসাব পায়খানা ঠেকাতে পরা প্যাডগুলো ঘন ঘন পরিবর্তন করুন এবং যৌনাঙ্গ এলাকায় পায়খানা লেগে গেলে পরিষ্কার করুন
- যৌন সহবাসের পরে প্রস্রাব করুন
- মহিলাদের যৌন সহবাসের আগে এবং পরে পানি দিয়ে যোনির বাইরের এলাকা ধুয়ে ফেলতে হবে এবং টয়লেট ব্যবহারের পরে যৌনাঙ্গ সামনে থেকে পিছনের দিকে মুছতে হবে

আপনার যদি বারবার ইউটিআই হয়ে থাকে

সেক্ষেত্রে অল্প বয়সী মহিলাদের খাদ্যে ডি-ম্যানোজ বা ক্র্যানবেরি এর পরিপূরক সহায়তা করতে পারে

কিভাবে ইউটিআই প্রতিরোধ করতে হবে সে ব্যাপারে পরামর্শের জন্য আপনার ফার্মাসিস্ট বা জিপি'র সাথে কথা বলুন

3. আপনাকে কী কী উপসর্গের ব্যাপারে খেয়াল রাখতে হবে?

সকল প্রাপ্তবয়স্কদের মধ্যে থাকা উপসর্গ/লক্ষণসমূহ:

- প্রস্রাব করার সময় ব্যথার সাথে জ্বালা করা
- রাতে নতুন করে প্রস্রাব করার প্রয়োজন হওয়া
- প্রস্রাবের রঙ দৃশ্যমানভাবে ঘোলা
- স্বাভাবিকের চেয়ে বেশি বার প্রস্রাব করা
- তাৎক্ষণিকভাবে প্রস্রাব করার প্রয়োজনীয়তা অনুভব করা
- আপনার প্রস্রাবে রক্ত আসা
- আপনার তল পেটে ব্যথা হওয়া

আপনার যদি ক্যাথেটার থাকে, তবে এই উপসর্গগুলোর ব্যাপারে খেয়াল রাখুন:

- কম্পন বা কাঁপুনি হওয়া
- বেশি বা কম জ্বর থাকা
- আপনার পিঠে পাঁজরের ঠিক নিচে কিডনির ব্যথা থাকলে

বয়স্ক, দুর্বল প্রাপ্তবয়স্কদের মধ্যে ইউটিআই-এর উপসর্গসমূহ:

- নিজেকে স্বাভাবিকের চেয়ে বেশি ঘন ঘন ভিজিয়ে ফেলা

- নতুন করে বিভ্রান্ত হওয়া বা বিভ্রান্তি বেড়ে যাওয়া, আচরণে পরিবর্তন আসা বা পায়ে স্থিরতার অভাব হওয়া

- বেশি বা কম জ্বর থাকা

- কম্পন বা কাঁপুনি হওয়া

মূত্রনালির উপসর্গগুলো আর যে সব কারণেও হতে পারে:

- যৌন সহবাসের পরে ব্যথা বা অস্বস্তি হওয়া
- কোনও ধরণের যৌন সংক্রমণ (এসটিআই) থাকা
- মেনোপজের সময়ে বা পরে যোনিতে পরিবর্তন হওয়া

অন্যান্য বিষয় যা বয়স্ক প্রাপ্তবয়স্কদের মধ্যে বিভ্রান্তির কারণ হতে পারে:

- ব্যথা
- কোষ্ঠকাঠিন্য
- বাজে খাবার
- মন খারাপ থাকা
- পর্যাপ্ত পরিমাণে পান না করা
- কম ঘুম
- ওষুধের পার্শ্ব প্রতিক্রিয়া
- অন্যান্য সংক্রমণ
- রুটিন বা বাড়ির পরিবেশে পরিবর্তন হওয়া

কোভিড-19 উপসর্গগুলো বিবেচনা করুন:

আপনার যদি বেশি জ্বর থাকে তবে আপনার হেলথকেয়ার পেশাদারের মাধ্যমে অথবা অনলাইনে www.gov.uk/get-coronavirus-test -এ কোভিড-19 পরীক্ষা করার ব্যবস্থা করুন এবং **www.gov.uk/coronavirus**-এ দেওয়া কোভিড-19 এর সর্বশেষ পরামর্শ মেনে চলুন

আপনি যদি কোভিড নিয়ে উদ্বিগ্ন হন তবে এনএইচএস 111, একজন ফার্মাসিস্ট বা আপনার জিপি'র সাথে কথা বলুন

4. আপনাকে আরও ভাল বোধ করাতে কী করা যেতে পারে?

আপনি কী করতে পারেন?

- পর্যাপ্ত তরল পান করুন যাতে আপনি দিনের বেলা নিয়মিত হালকা রঙয়ের প্রস্রাব করতে পারেন, বিশেষ করে গরম আবহাওয়ায়।
- ব্যথা উপশম করতে, প্রতিদিন 4 টা পর্যন্ত নিয়মিতভাবে প্যারাসিটামল গ্রহণ করুন
- ইউটিআই-এর চিকিৎসার জন্য ক্র্যানবেরি জাতীয় পণ্য বা সিস্টাইটিস সাশেট-এর সহায়তা করার পক্ষে বর্তমানে কোনও প্রমাণ নেই।

আপনার ফার্মাসিস্ট/নার্স/ডাক্তার কী করতে পারেন?

- নিজে-নিজেই-যত্ন নেওয়ার এবং ব্যথা উপশমের (প্যারাসিটামল বা আইবুপ্রোফেন) পরামর্শ দিন
- পরীক্ষা করার জন্য আপনাকে মূত্রের নমুনা দেবার জন্য বলতে পারেন
- আপনার উপসর্গগুলোর উন্নতি না হলে বা আপনার খারাপ লাগতে শুরু করলে আপনাকে অবিলম্বে অ্যান্টিবায়োটিক দেওয়া যেতে পারে, বা ব্যবহার করতে হতে পারে
- আপনাকে অন্য কোনও হেলথকেয়ার প্রদানকারীর কাছে রেফার করা যেতে পারে

আপনার যদি বারবার ইউটিআই হতে থাকে এবং সেক্ষেত্রে নিজে-নিজের-যত্ন নেওয়ার বিকল্পগুলো সহায়তা করে না:

- রাতে বা যৌন সহবাসের পরে অ্যান্টিবায়োটিক গ্রহণ করার পরামর্শ দেওয়া হতে পারে
- কিছু কিছু পোস্ট মেনোপজাল মহিলাদের ভ্যাজাইনাল হরমোন চিকিৎসা সহায়তা করতে পারে

অ্যান্টিবায়োটিক সম্পর্কিত পরামর্শ

- প্রস্রাবের মারাত্মক সংক্রমণের জন্য অ্যান্টিবায়োটিক জীবন রক্ষাকারী হতে পারে, তবে হালকা প্রস্রাবের সংক্রমণের উপসর্গের জন্য সবসময় অ্যান্টিবায়োটিকের প্রয়োজন হয় না
- অ্যান্টিবায়োটিকগুলো আপনার দেহকে ব্যাকটেরিয়া প্রতিরোধী করে তোলে যা আপনার পরবর্তী ইউটিআই-এর চিকিৎসা করাকে আরও কঠিন করে তুলতে পারে।
- অ্যান্টিবায়োটিক গ্রহণের সাধারণ পার্শ্বপ্রতিক্রিয়াগুলোর মধ্যে রয়েছে থ্রাশ, ফুসকুড়ি, বমি এবং ডায়রিয়া; আপনি উদ্বিগ্ন হলে পরামর্শ নিন
- অ্যান্টিবায়োটিকগুলোর কাজ করা চালিয়ে যেতে, কেবল যখন আপনার হেলথকেয়ার পেশাদার এগুলোর পরামর্শ দেবেন শুধু তখন সেগুলো গ্রহণ করবেন

আরও জরুরী সাহায্য আপনি কখন নেবেন?

আপনার মধ্যে যদি ইউটিআই-এর উপসর্গসমূহ থাকে তবে আপনাকে একজন স্বাস্থ্য পেশাদারের পরামর্শ নিতে হবে এবং:

- আপনার উপসর্গগুলো আরও খারাপ হচ্ছে, বা অ্যান্টিবায়োটিক শুরু করার 2 দিনের মধ্যে উন্নতি হতে শুরু করছে না
- আপনি গর্ভবতী, পুরুষ বা অপারেশনের পরে হলে

নিম্নলিখিত উপসর্গগুলো মারাত্মক মূত্রনালির সংক্রমণের লক্ষণ হতে পারে এবং জরুরিভাবে মূল্যায়ন করতে হবে:

- কাঁপুনি হলে, ঠাণ্ডা লাগলে এবং পেশী ব্যথা করলে
- খুব বিভ্রান্ত, নিস্তেজ অনুভব করলে বা কথা বলা জড়িয়ে আসলে
- সারাদিন প্রস্রাব না হলে
- তাপমাত্রা 38 ডিগ্রি সেন্টিগ্রেডের থেকে বেশি বা 36 ডিগ্রি সেন্টিগ্রেডের কম হলে
- শ্বাস নিতে সমস্যা হলে
- আপনার পিঠে পাঁজরের ঠিক নিচে কিডনির ব্যথা থাকলে
- আপনার প্রস্রাবে দৃশ্যমান রক্ত আসলে
- শরীর খুব শীতল বোধ হলে

আপনার জিপি প্র্যাকটিসের সাথে যোগাযোগ করুন বা

এনএইচএস 111
(ইংল্যান্ড এবং ওয়েলস)

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**

111 নম্বরে ডায়াল করুন
(স্কটল্যান্ড)

NHS 24 CALL 111

www.nhs24.scot

জিপি প্র্যাকটিস
(এনআই)

HSC Public Health Agency
Project supported by the PHA

আপনার সহজাত প্রবৃত্তিকে বিশ্বাস করুন, আপনি কোন উপসর্গ কতটা জরুরী যদি সে ব্যাপারে নিশ্চিত হতে না পারেন তবে পরামর্শ নিন

TARGET is operated by the UK Health Security Agency. Developed in collaboration with professional medical bodies.
Version 1.1: Nov 2020, Revision: Nov 2023.