યૂરિનરી ટ્રૅક્ટ ઈન્ફેક્શન્સ (મૂત્રમાર્ગના ચેપો UTIs)

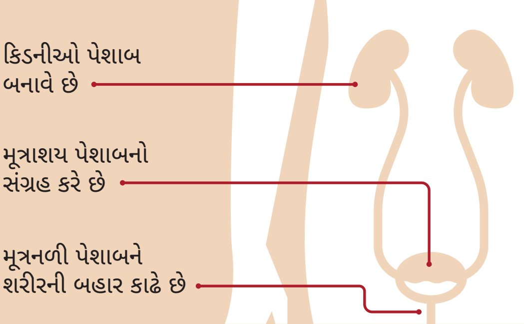
TARGET
Keep Antibiotics Working

UTI હોવાની શંકા હોય તેવાં પુખ્ત વયનાં લોકો માટે પત્રિકા

1. UTI એટલે શું?

જ્યારે મૂત્રના તંત્રના કોઈ પણ ભાગમાં બૅક્ટેરિયાને કારણે ચિહ્નો ઊભાં થાય ત્યારે યૂરિનરી ટ્રૅક્ટ ઈન્ફેક્શન (UTI) એટલે કે મૂત્રમાર્ગનો ચેપ થાય છે.

આનું નિદાન મુખ્યત્વે તમારાં ચિહ્નો ઉપરથી કરવામાં આવે છે. પેશાબમાં ડૂબાડીને તપાસ કરવાની સળીઓનો ઉપયોગ 65 વર્ષથી વધુ ઉંમરની જે સ્ત્રીમાં કેથેટર ન નાંખેલાં હોય તેમનામાં જ કરવામાં આવે છે.



2. UTI થતું રોકવા માટે તમે શું કરી શકો?

શું તમે પૂરતું પ્રવાહી પી રહ્યાં છો? તમારા પેશાબનો રંગ જુઓ.

પૂરતું પ્રવાહી પીઓ (6થી 8 ગ્લાસ), જેથી તમે દિવસ દરમિયાન નિયમિતપણે પેશાબ કરો અને ખાસ કરીને ગરમીની ઋતુ દરમ્યાન તરસ્યાં રહેવાનું ટાળો.

ખૂબ વધારે પડતો દારૂ, ફિઝિ પીણાં કે કૅફિન પીવાને લીધે તમારા મૂત્રાશયમાં બળતરા થઈ શકે છે.

કબજિયાત થતી અટકાવો; જરૂર પડે તો સલાહ મેળવો

ડાયબીટિસ હોય તો લોહીમાં સાકરના પ્રમાણ પર યોગ્ય રીતે કાબૂ રાખો.

બૅક્ટેરિયા તમારા આંતરડામાંથી મૂત્રાશયમાં ફેલાતા અટકાવો:

- જનનાંગના વિસ્તારને સ્વચ્છ અને કોરો રાખો; સુગંધીદાર સાબુનો ઉપયોગ ટાળો
- પેશાબ ટપકતો હોય ત્યારે વાપરવાનાં પૅડ્સ અવારનવાર બદલો, અને જો જનનાંગ વિસ્તાર ભીનો હોય તો તે સાફ કરો
- જાતિય સંભોગ કર્યા બાદ પેશાબ કરો
- સ્ત્રીઓએ જાતિય સંભોગ પહેલાં અને તે પછી યોનિમાર્ગનો બહારનો ભાગ પાણીથી ધોવો જોઈએ અને ટોઈલેટનો ઉપયોગ કર્યા બાદ જનનાંગો આગળથી પાછળ સુધી લૂછવા જોઈએ.

જો તમને અવારનવાર UTI થતા હોય

યુવા વયની સ્ત્રીઓને D-mannose અથવા ક્રેનબરીનાં ડાયેટરી સપ્લીમેન્ટોથી મદદ મળી શકે

UTI થતાં કેવી રીતે અટકાવવા તેની સલાહ માટે તમારા ફાર્મસિસ્ટ અથવા જી.પી. સાથે વાત કરો

3. તમારે કયાં ચિહ્નો માટે જોતાં રહેવું જોઈએ?

બધાં પુખ્ત વયનાં લોકોમાં ચિહ્નો / લક્ષણો:

- પેશાબ કરતી વખતે બળતરા થવી
- રાત્રે પેશાબ કરવાની નવી જરૂર ઊભી થવી
- પેશાબનો રંગ સ્પષ્ટ રીતે દેખાય તેવો ડહોળો હોવો
- સામાન્ય કરતાં વધુ પ્રમાણમાં પેશાબ થવો
- તાત્કાલિક પેશાબ કરવાની જરૂરત હોવાની લાગણી થવી
- તમારા પેશાબમાં લોહી આવવું
- તમારા પેટના નીચેના ભાગમાં દુખાવો

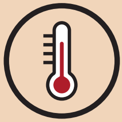
જો તમને કૅથેટર લગાડ્યું હોય, તો આ ચિહ્નો પર વિચાર કરો:

- ધ્રુજારી કે કંપન
- વધુ કે ઓછું તાપમાન
- પાંસળીઓની સાવ નીચે જ તમારી પીઠમાં કિડનીનો દુખાવો થવો

વૃદ્ધાવસ્થાનાં, નબળાં પુખ્ત વયનાં લોકોમાં UTIનાં ચિહ્નો:

- પેશાબને કારણે સામાન્ય કરતાં વધુ વખત કપડાં ભીનાં થવાં

- નવેસરથી મૂંઝવણ થવાનું શરૂ થવું કે તે વધવું, વર્તનમાં ફેરફાર, અથવા પગમાં અસ્થિરતા



- વધુ કે ઓછું તાપમાન

- ધ્રુજારી કે કંપન

પેશાબની નળીનાં ચિહ્નો કદાચ આના લીધે પણ થઈ શકે:

- જાતિય પ્રવૃત્તિ બાદ દુખાવો કે અસુખ
- જાતિય સંભોગ મારફતે લાગેલ રોગનો ચેપ (સેક્સ્યુઅલી ટ્રાન્સમિટેડ ઈન્ફેક્શન STI)
- મૅનોપોઝ દરમ્યાન કે તે બાદ યોનિમાર્ગમાં થતા ફેરફારો

વૃદ્ધાવસ્થાનાં પુખ્ત લોકોમાં મુંઝવણનું કારણ બની શકે તેવી બીજી બાબતો:

- દુખાવો
- કબજિયાત
- નબળો આહાર
- મૂડ ખરાબ હોવો
- પૂરતું પાણી ન પીવું
- અપૂરતી ઊંઘ
- દવાની આડઅસરો
- અન્ય ચેપ
- નિયત ક્રમ અથવા ઘરેલુ વાતાવરણમાં ફેરફાર

કોવિડ-19નાં ચિહ્નો વિશે વિચારી જુઓ:

જો તમને ખૂબ વધારે તાવ હોય તો તમારા આરોગ્ય સંભાળના વ્યવસાયિક મારફતે અથવા www.gov.uk/get-coronavirus-test પર ઓનલાઈન જઈને કોવિડ-19 ટેસ્ટ કરાવવાની ગોઠવણ કરો અને **www.gov.uk/coronavirus** પર આપેલી કોવિડ-19 વિશેની છેલ્લામાં છેલ્લી સલાહ અનુસરો

જો તમને કોવિડ વિશે ચિંતા હોય તો NHS111, ફાર્મસિસ્ટ અથવા તમારા જી.પી. સાથે વાત કરો.

4. તમને સારું કરવા માટે શું કરી શકાય?

તમે શું કરી શકો?

- પૂરતા પ્રમાણમાં પ્રવાહી પીઓ, જેથી તમે દિવસ દરમિયાન નિયમિતપણે આછા રંગનો પેશાબ કરો, ખાસ કરીને ગરમ હવામાન દરમિયાન
- દુખાવમાં રાહત મેળવવા માટે, નિયમિતપણે, દિવસમાં 4 વખત પેરાસિટામોલ લો
- UTIની સારવાર માટે ક્રૅનબૅરી ઉત્પાદનો અથવા સિસ્ટાઈટીસનાં પડીકા લેવાનું સમર્થન કરતા હાલમાં કોઈ પુરાવા નથી.

તમારા ફાર્મસિસસ્ટ/નર્સ/ડોક્ટર શું કરી શકે?

- તમને સ્વ-સંભાળની સલાહ આપી શકે અને દુખાવામાં રાહત મેળવવાની (જેમ કે પેરાસિટામોલ કે આઈબ્યુપ્રોફેન) સલાહ આપી શકે
- તપાસ કરાવવા તમારા પેશાબનો નમૂનો માગી શકે
- તમને કદાચ તાત્કાલિક, અથવા જો તમારાં ચિહ્નોમાં સુધારો ન થાય કે તમારી તબિયત વધારે ખરાબ થતી લાગે ત્યારે લેવા માટે તમને ઍન્ટિબાયોટિક્સ આપવામાં આવી શકે
- તમને કદાચ આરોગ્ય સંભાળના બીજા પ્રોવાઈડર પાસે રીફર કરવામાં આવી શકે

જો તમને અવારનવાર UTI થતા હોય અને સ્વ-સંભાળના વિકલ્પોથી મદદ ન થતી હોય:

- રાત્રે અથવા જાતિય સંભોગ પછી ઍન્ટીબાયોટીક્સ લેવાનું લખી આપવામાં આવી શકે
- મૅનોપોઝ વટાવી ચૂકેલી કેટલી સ્ત્રીઓને યોનિમાર્ગની હોરમોનની સારવારોથી કદાચ મદદ થઈ શકે

ઍન્ટિબાયોટિક્સ વિશે સલાહ

- મૂત્રના ગંભીર ચેપો માટે ઍન્ટિબાયોટિક દવાઓ જીવનરક્ષક બની શકે છે, પરંતુ મૂત્રમાર્ગને લગતા હળવાં ચિહ્નો માટે હંમેશા ઍન્ટિબાયોટિક્સની જરૂર પડતી નથી
- ઍન્ટિબાયોટિક્સ તમારા શરીરને બૅક્ટરીયા સામે પ્રતિકારક બનાવી દે છે, જેના કારણે તમને હવે પછી કદાચ થનારા UTIની સારવાર કરવાનું વધુ મુશ્કેલ બની શકે.
- ઍન્ટિબાયોટિક્સ લેવાની સામાન્ય આડઅસરોમાં મોઢામાં છાલાં પડવા, ચકામાં, ઊલટી અને ઝાડાનો સમાવેશ થાય છે; જો તમને ચિંતા હોય તો સલાહ મેળવો
- ઍન્ટિબાયૉટિક્સને કામ કરતી રાખો, આ દવાઓ ત્યારે જ લો જ્યારે તમારા ડૉક્ટર/ નર્સ તે લેવાની સલાહ આપે

તમને જ્યારે જરૂર ન હોય ત્યારે ઍન્ટિબાયોટિક્સ લેવાથી તમારા અને તમારા કુટુંબ પર જોખમ મૂકાઈ શકે છે

તમારે ક્યારે વધુ તાત્કાલિક મદદ મેળવવી જોઈએ?

તમારે આરોગ્ય વ્યવસાયિક સાથે સલાહ મસલત કરવી જોઈએ, જો તમને UTIનાં ચિહ્નો હોય અને:

- તમારાં ચિહ્નો બહુ વધુ વણસી રહ્યાં હોય, અથવા ઍન્ટિબાયોટિક દવાઓ લેવાના 2 દિવસોની અંદર તેમાં સુધારો થવાનું શરૂ ન થાય
- તમે સગર્ભા હો, પુરૂષ હો અથવા ઓપરેશન બાદ આ થયું હોય

નીચેનાં ચિહ્નો મૂત્રમાર્ગના ગંભીર ચેપની સંભવિત નિશાનીઓ છે અને તેની તાત્કાલિક તપાસ કરાવવી જોઈએ:

- ધ્રુજારી, ટાઢ અને સ્નાયુનો દુખાવો
- બહુ મૂંઝવણ લાગવી, ઘેન રહેવું અથવા બોલતી વખતે જીભ લથડવી
- આખો દિવસ પેશાબ ન થવો
- શરીરનું તાપમાન 38°Cથી વધુ અથવા 36°Cથી ઓછું હોવું
- શ્વાસ લેવામાં તકલીફ
- પાંસળીઓની સાવ નીચે જ તમારી પીઠમાં કિડનીનો દુખાવો થવો
- તમારા પેશાબમાં સ્પષ્ટપણે લોહી દેખાવું
- ખૂબ ઠંડી ત્વચા

તમારા જી.પી. પ્રેક્ટિસનો અથવા આમનો સંપર્ક કરો

NHS 111
(ઈંગ્લેન્ડ અને વેલ્સ)

www.111.nhs.uk

www.111.wales.nhs.uk

Dial 111
(સ્કોટલેન્ડ)

www.nhs24.scot

જી.પી. પ્રેક્ટિસ
(નોર્ધન આયરલેન્ડ)

Project supported by the PHA

તમારી આત્મસૂઝ પર વિશ્વાસ કરો, તમારાં ચિહ્નો કેટલાં તત્કાલિન છે તેની તમને ચોક્કસ ખબર ન પડે, તો સલાહ માગો

TARGET is operated by the UK Health Security Agency. Developed in collaboration with professional medical bodies, Version 1.1. Published: March 2021, Revision: March 2023.