



TARGET

Keep Antibiotics Working

CAABUQA KAADIMAREENKA (UTIS)

Waraaqaha loogu talagalay dadka
waaweyn ee looga shakisan yahay UTI

1. Waa maxau UIT?

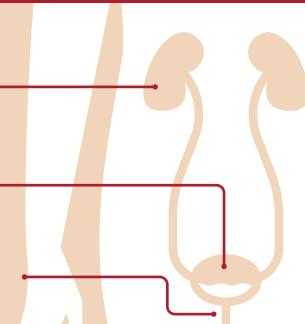
Caabuqa kaadimareenka (UTI) ayaa yimaada marka bakteeriyyada qayb kasta oo ka mid ah hannaanka kaadida ay sababto astaamo.

Ogaanshaha cudurka waxaa badanaa laga gartaa astaamahaaga. Qoryaha lagu baaro kaadida waxaa loo isticmaalaa oo keliya dumarka da'doodu ka yar tahay 65 sanno ee aysan ku jirin tuubooyinka kaadida lagaga sii daayo.

Kelyuhu waxay sameeyaan kaadida

Kaadi haystu waxay keydisaa kaadida

Kaadi-mareenka wuxuu jirka dibadiisa u saaraa kaadida



2. Maxaad sameyn kartaa si aad uga hortagto UIT?

Miyaad cabtaa biyo kugu filan? Eeg midabka kaadidaada.



Cab cabitaan kugu filan (6-8 koob) si aad si joogta ah ugu kaadiso maalin walba, iyo si aad iskaga ilaalso harraad, gaar ahaan xilliyada kuleylaha

Kaadi heystaada ayaa cuncun ku keeni karta khamrada badan, cabitaanada faxa ama kafeega.

Iska ilaali calool-fariisashada; weydiiso talo haddii aad u baahato.

Haddii aad kaadi macaan qabto, joogtee xakameynata wanaagsan ee heerarka sokorta dhiiga.

Jooji in bakteeriyyada mindhicirkaaga ay ku faafsto kaadiheystaaada:

- Agagaarka xubinta taranka ha ahaato mar walba mid nadiif ah oo qalalan; ka ilaali saabuunta carafka leh
- Badanaa beddel suufka ceshad la'aanta kaadida, oo nadiifi xubinta taranka haddii ay wasaq tahay
- Kaadi galmaada ka dib
- Dumarku waa in ay dhaqaan xubinta taranka iyagoo isticmaalaya biyo ka hor iyo ka dib galmaada, waana in ay masaxaan xubnaha horey iyo gadaalba ka dib markey isticmaalaan musqusha

Haddii aad leedahay UTI soo noqnoqoneysa

Cunnooyinka D-mannose ama cranberry-ga ayaa laga yaabaa inay caawiyaan haweenka da'da yar

3. Waa maxay astaamaha ay tahay inaad iska eegto?

Calaamadaha / astaamaha dhammaan dadka waaweyn:

- Xanuun gubasho leh marka la kaadinayo
- Baahi cusub oo ah in la kaadsho habeenkii
- Kaadida oo leh midab muuqda oo daruuraha u eg
- In la kaadiyo in ka badan sida caadiga ah
- U baahasho in si degdeg ah loo kaadsho
- Kaadidaada oo dhiig ay ku jirto
- Caloosha hoose oo ku xannuunta

Haddii ay tuubo kaadida saartaa kugu jirto, tixgeli astaamahan:

- Jarayn ama qarqaryo
- Heerkul sareeya ama hooseeya
- Xanuunka kelyaha oo Aad ka dareento dhabarkaaga dhanka feeraha hoostooda ah

Astaamaha kaadida waxaa laga yaabaa in ay sidoo kale keenaan:

- Xanuun ama raaxo la'aan ka dib howsha galmaada
- Cudurada galmaada lagu kala qaado (STI)
- Xubinta taranka dumarka oo isbedesha inta lagu jiro ama ka dib caado-joogsiga:

Calaamadaha UTI ee DADKA WAAWEYN, ee NUGUL:



- Isku kaadiyid in ka badan inta caadiga ah



- Jahwareer cusub ama sii bata, dabeeecadda oo isbedesha, ama miisaanka cagaha oo luma



- Heerkul sareeya ama hooseeya



- Jarayn ama qarqaryo

Waxyaalaha kale ee keeni kara jahawareer ku yimaada dadka waaweyn:

- | | |
|----------------------------------|---|
| • Xanuun | • Hurdo xumo |
| • Calool fariisasho | • Waxyeelada gaarka ah ee daawada |
| • Cunto xumo | • Caabuq kale |
| • Niyad jab | • Isbeddel ku yimaada hawl-maalmeedkaaga ama jawiga guriaga |
| • Cabid la'aanta biyo kugu filan | |

Tixgeli astaamaha Covid-19:

Haddii aad qabtid heerkul sare diyaarso baaritaanka COVID-19 adiga oo u maraya xirfadlahaaga daryeelka caafimaadka ama khadka internet-ka ee www.gov.uk/get-coronavirus-test oo raac talooyinkii ugu dambeeyey ee COVID-19 kana eeg www.gov.uk/coronavirus

4. Maxaa la samayn karaa si lagaaga yeelo qof ladan?

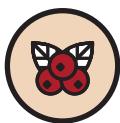
Maxaad sameyn kartaa?



- Cab cabitaan kugu filan si aad kaadi cad u kaadiso si joogta ah maalintii, gaar ahaan xilliga kuleylaha



- U isticmaal kiniiniga paracetamol-ka si joogto ah, ilaa 4 jeer maalin kasta si aad iskaga yareeyso xanuunka.



- Ma jiraan wax caddayn ah oo taageeraysa in qaadashada waxa laga sameeyo cranberry-ga ama cystitis sachets ay daaweeyaan UTI-yada

Maxay sameyn karaan farmasiilahaaga/kalkalisadaada/dhakhtarkaaga?



- In ay ku siiyaan talobixin is-daryeel ah iyo talobixin xanuunka yareyneysa (paracetamol ama Ibuprofen)



- In ay ku weydiyaan inaad keento muunada kaadidaada si loo baaro



- Waxaa laga yaabaa in lagu siyo daawo antibiyootik ah islamarkiiba, ama aad adigu isticmaali karto haddii astaamahaaga aysan fiicnaanin ama aad bilowdo inaad ka sii darto



- Waxaa dhici kara in laguu gudbiyo bixiye kale ee daryeelka caafimaadka

Haddii Aad leedahay UTI soo noqnoqoneysa Is-daryeelidduna aysan ku caawineyn:

- Antibiyootikada habeenkii ama galmada ka dib ah ayaa iyadana laguu qori karaa
- Daaweynta hoormoonka xubinta taranka dumarka ayaa laga yaabaa inay ka caawiso mar marka qaarkood dhalmada ka dib

Talobixin ku saabsan antiyootikada

- Antibiyootikadu waxay noqon kartaa nolol badbaadiye loogu talagalay caabuqyada kaadida ee daran, laakiin antibiyootikada loogama baahna had iyo jeer astaamaha kaadida ee fudud
- Antibiyootikada ayaa bakteeriyyada jirkaaga ka dhigta mid adkaysi leh, taas oo ka dhigi karta UTI-kaaga ku xigga mid aad uga dhib badan in la daweeyo.

- Waxyeelada gaarka ah ee ka dhalata isticmaalka antibiyootikada waxaa ka mid ah cadho, finan, matag iyo shuban; talobixin raadso haddii aad ka walwalsan tahay

- Mar walba ka shaqeysii antibiyootikada, kaliya isticmaal marka xirfadlayaashaada daryeelka caafimaadka kugula taliyan

Goorma ayey tahay inaad caawimaad degdeg ah raadsatid?

Waa inaad la tashataa xirfadle daryeel caafimaad haddii aad yeelatid astaamaha
UIT iyo haddii:

- Astaamahaaga ay aad uga sii darayaan, ama aysan bilaabin in ay ka soo ladnaadaan 2 maalmood gudahood laga bilaabo maalinta la bilaabey isticmaalka antibiyootikada.
- Aad tahay qof dumar ah oo uur leh, qof rag ah ama qof qalliin ka soo baxay

Astaamahan soo socda waa calaamadaha suuragalka ah ee caabuqa halista ee kaadida waana in si degdeg ah qiimeeyn loogu sameeyaa:



Jareynaya, qarqaryo iyo murqo xanuun



Aad dareemeysid jahwareer, hurdeysanaan ama hadalka yabqan kaa yahay



Aan kaadineynin maalintii oo dhan



Heerkulka oo ka sareeya 38°C ama ka hooseeyaa 36°C



Neefsashada oo dhib noqota



Xanuunka kelyaha oo aad ka dareento dhabarkaaga dhanka feeraha hoostooda ah



Dhiig muuqda oo ku jira kaadidaada



Maqaarka oo aad u qabow

La xiriir xarunta GP-gaaga ama

NHS 111 (England iyo Wales)



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

Wac 111 (Scotland)



www.nhs24.scot

Xarunta GP-ga (NI)



Ku kalsoonow dareenkaaga, waydiiso talobixin haddii aadan hubin sida astamaahaagu ay degdeg u yihiin.