

MAAMBUKIZI YA NJIA YA MKOJO (UTIs)



TARGET
Keep Antibiotics Working

Kipeperushi kwa watu wazima
wanaoweza kuwa na Maambukizi ya Njia ya Mkojo

1. Je, maambukizi ya njia ya mkojo ni nini?

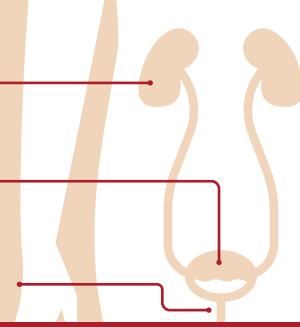
Maambukizi ya njia ya mkojo hutokea wakati bakteria katika sehemu yoyote ya mfumo wa mkojo wanaposababisha dalili za maradhi.

Utambuzi huweza kufanyika haswa kutokana na dalili zako. Njiti za kuzamisha kupima mkojo zinatumika tu kwa wanawake walio chini ya miaka 65 wasiowekewa katheta.

Mafigo hutengeneza mkojo

Kibofu cha mkojo huhifadhi mkojo

Mrija wa mkojo hutoa mkojo mwilini



2. Je, ni nini unaweza kufanya ili uzuie maambukizi ya njia ya mkojo?

Je, unakunywa maji ya kutosha? Angalia rangi ya mkojo wako.



Kunywa majimaji ya kutosha (gilasi 6-8) ili upitishe mkojo kama kawaida mara kwa mara kwa siku, na uepuke kuhisi kiu, hasa wakati wa joto jingi.

Kibofu chako kinaweza kuumia kwa pombe nyingi, vinywaji vyenye gesi au kafeini.

Zuia kufunga choo; pata ushauri ikiwa unahitaji.

Kama una kisukari, dhibiti vyema viwango vya sukari mwilini.

Zuia kuenea kwa bakteria kutoka kwenye utumbo wako hadi kwenye mfuko wako wa mkojo:

- Weka eneo lako la sehemu za siri safi na likiwa kavu; epukana na sabuni zenyen harufu
- Badilisha pedi za mikojo mara kwa mara, na safisha eneo la siri ikiwa limechafuka
- Kojoa baada ya ngono
- Wanawake wasafishe sehemu zao za siri kwa maji kabla na baada ya ngono, pia pangusa kutoka upande wa mbele hadi wa nyuma baada ya kutumia choo

Ikiwa una shida inayojirudia ya maambukizi ya njia ya mkojo

Vidonge vya lishe vya D-mannose au kranberi vinaweza kusaidia wanawake vijana

3. Je ni dalili zipi unatakiwa kuziangalia?

Ishara / dalili kwa watu wazima WOTE:

- Maumivu makali kama ya kuungua unapokojoa
- Kupata haja mpya ya kukojoa usiku
- Mkojo unaonekana kuwa na rangi ya mawingu
- Kukojoa mara nyingi kuliko kawaida
- Kuwa na hisia ya kukojoa kwa haraka
- Damu kwenye mkojo wako
- Maumivu kwenye sehemu ya chini ya tumbo lako

Kama una katheta, angalia dalili hizi:

- Kutetemeka au kutingishika
- Joto la mwili kuwa juu au chini
- Maumivu ya figo kwenye mgongo wako chini ya mbavu

Dalili za maambukizi ya mkojo zinaweza pia kusababishwa na:

- Maumivu au kero baada ya shughuli za ngono
- Maambukizi ya zinaa
- Mabadiliko ya uke wakati au baada ya kukatika hedhi

Dalili za Maambukizi ya Njia ya Mkojo kwa WAZEE, watu wazima DHAIFU



- Kujikojolea mara nyingi kuliko ilivyo kawaida



- Kuchanganyikiwa upya au zaidi, mabadiliko ya tabia au kukosa nguvu miguuni



- Joto la mwili kuwa juu au chini



- Kutetemeka au kutingishika

Vitu vingine ambavyo vinaweza kusababisha kuchanganyikiwa kwa watu wazima:

- | | |
|------------------------------|---|
| • Maumivu | • Kulala vibaya |
| • Kuziba choo | • Madhara ya dawa |
| • Lishe duni | • Maambukizi mengine |
| • Mhemko | • Mabadiliko katika mazingira ya kawaida au ya nyumbani |
| • Kutokunywa maji ya kutosha | |

Fikiria dalili za Uviko (Covid-19):

Ikiwa una joto kubwa la mwilini fanya miadi kwa jaribio la Uviko (Covid-19) kuitia mtaalamu wako wa huduma ya afya au mtandaoni katika www.gov.uk/get-coronavirus-test na ufuate ushauri wa hivi karibuni kuhusu Uviko (Covid-19) katika www.gov.uk/coronavirus

4. Je ni nini kinachoweza kufanyika ili ujisikie vizuri?

Je, ni nini unaweza kufanya?



- Kunywa majimaji mengi ili ukoojoe mara kwa mara wakati wa mchana, hasa wakati wa joto jingi



- Kunywa dawa iitwayo 'paracetamol' mara kwa mara hadi mara 4 kwa siku ili upunguze homa na maumivu



- Kwa sasa hakuna ushahidi unaouna mfono matumizi ya bidhaa za kranberi au vipakiti vya cystitis kwa kutibu ugonjwa wa maambukizi ya njia za mkojo

Je Mwanafamasia wako / mwuguzi / daktari anaweza kufanya nini?



- Toa ushauri wa kujitunza na ushauri wa kupunguza maumivu (paracetamol au Ibuprofen)



- Ulizia sampuli ya mkojo ili ufaniyiwe kipimo



- Unaweza kupewa dawa za antibiotiki papo hapo, au kwa kutumia kama dalili zako hazijapata nafuu au ukianza kujihisi vibaya zaidi



- Unaweza kupelekwa kwa mto huduma za matibabu mwingine

Ikiwa una shida inayojirudia ya maambukizi ya njia ya mkojo na kujitunza hakusaidii:

- Unaweza kupewa dawa za antibiotiki kwa kutumia usiku au baada ya tendo la ngono
- Matibabu ya homoni ya uke yanaweza kusaidia wanawake wengine waliopita kipindi kirefu baada ya kukatisha hedhi

Ushauri kuhusu antibiotiki

- Madawa ya antibiotiki yanaweza kuokoa maisha kutohana na maambukizi makali ya mkojo lakini antibiotiki hazihitajiki mara zote kwa dalili zisiko kali za mkojo
- Dawa za antibiotiki hufanya miili kuwa sugu kwa bakteria, jambo ambalo linaweza kufanya matibabu ya ugonjwa wa maambukizi ya njia ya mkojo kuwa shida kutibu.

- Madhara ya kawaida ya kunywa madawa hujumuisha maambukizi ya kuwashwa, vipele, kutapika na kuharisha; uliza ili ushauriwe ikiwa una wasiwasi

- Weka dawa za antibiotiki tayari, kunywa wakati daktari/ nesi wako anakushauri unywe

Je ni wakati gani utafute msaada wa dharura zaidi?

Unapaswa kushauriana na mtaalamu wa afya ikiwa una dalili za maambukizi ya njia ya mkojo na:

- Dalili zako zinaendelea kuwa mbaya zaidi au hazianzi kupata nafuu kati ya siku 2 za kuanza kutumia madawa ya antibiotiki
- Una ujauzito, wewe ni mwanamme au umepasuliwa karibuni

Dalili zifuatazo ni ishara ya uwezekano wa maambukizi makali ya njia ya mkojo na zinatakiwa kuchunguzwa kwa haraka:



Kutetemeka, baridi na maumivu ya misuli



Kutokupata mkojo siku nzima



Matatizo ya kupumua



Kuonekana kwa Damu kwenye mkojo wako



Kujihisi kuchanganyikiwa, huhisi kusinzia au kuzungumza polepole kwa kudorora



Joto kuwa zaidi ya 38°C au chini ya 36°C



Maumivu ya figo kwenye mgongo wako chini ya mbavu



Ngozi baridi sana

Wasiliana na daktari (GP) wako

NHS 111

(Uingereza na Wales)



www.111.nhs.uk

NHS Direct Wales
0845 46 47
Galw IECHYD Cymru

www.111.wales.nhs.uk

Piga simu 111

(Uskoti)



www.nhs24.scot

GKwa Daktari GP

(NI)



Amini silika yako, tafuta ushauri ikiwa huna uhakika wa kiwango cha hatari za dalili zako