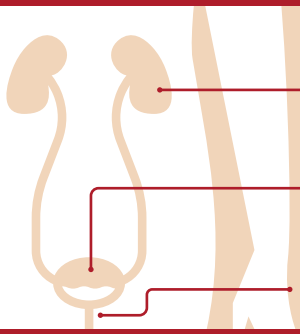
TARGET
Keep Antibiotics Working

پیشاب کی نالی کی عفونتیں یعنی انفیکشنز (یو ٹی آئیز)

بالغوں کے لیف لیٹ جن میں یو ٹی آئی کا خطرہ ہو

1- یو آئی ٹی کیا ہے؟



پیشاب کی نالی کی عفونت (یو ٹی ائی) اس وقت ہوتی ہے جب پیشاب کے نظام کے کسی بھی حصے میں بیکٹریا علاماتِ مرض کا سبب بنتے ہیں۔

تشخیص محض آپ کے مرض کی علامات کی ہوتی ہے۔ یورین ڈپسٹکس صرف 65 سے کم عمر خواتین میں ہی بغیر کیتھیٹرز (یعنی پیشاب کے اخراج کے لیے ڈالی جانے والی نالیاں) استعمال کی جاتی ہیں۔

2- یو ٹی آئی کے تدارک میں مدد دینے کے لئے آپ کیا کر سکتے ہیں؟

کیا آپ کافی مقدار میں پینے والی چیزیں لے رہے ہیں؟ اپنے پیشاب کا رنگ دیکھیں۔

کافی مقدار میں سیال مواد پیئیں (6-8 گلاس) تاکہ آپ کو دن کے دوران باقاعدگی سے پیشاب آئے، اور پیاس محسوس کرنے سے بچ جائیں، خصوصاً گرم موسم کے دوران۔

بہت زیادہ الکوحل، فزی ڈرنکس یا کیفین سے آپ کا مثانہ متاثر ہو سکتا ہے۔

قبض سے بچیں؛ اگر ضرورت ہو تو مشورہ لیں۔

اگر ذیابیطس ہو تو شکر اور نشاستے کی سطح پر اچھا قابو برقرار رکھیں۔

اپنی آنت سے بیکٹیریا کو اپنے مثانے میں پھیلنے سے روکیں:

- اعضائے مخصوصہ کے حصے کو صاف اور خشک رکھیں؛ خوشبودار صابنوں سے اجتناب کریں
- کثرت سے انکنٹنئنس یعنی جریان بول کو روکنے والے پیڈ تبدیل کریں اور اعضائے مخصوصہ کے اردگرد والا علاقہ اگر گندا ہو گیا ہو تو اِسے صاف کریں
- مباشرت کے بعد پیشاب کریں
- خواتین کو مباشرت سے قبل اور بعد میں پانی کے ساتھ اندام نہانی کا بیرونی حصہ صاف کرنا چاہیے اور رفع حاجت کے بعد اعضائے مخصوصہ کو سامنے سےشروع کرکے پیچھے تک صاف کرنا چاہیے

اگر آپ کو بار بار یو ٹی آئی ہوتی ہو تو

ڈ-مینوز یا کرینبری کے سپلیمنٹ نوجوان خواتین کے لیے مفید ثابت ہو سکتے ہیں

یو ٹی آئیز کا تدارک کرنے کے سلسے میں اپنے فارماسسٹ یا جی پی سے مشورہ لیں

3. آپ کو کن نشانیوں اور علاماتِ مرض پر نظر رکھنی چاہیئے؟

تمام بالغ افراد میں نشانیاں'علاماتِ مرض:

- پیشاب کرتے ہوئے جلن کی تکلف محسوس کرنا
- رات کے وقت پیشاب کرنے کی ضرورت پیش آنا
- پیشاب کا رنگ دکھنے میں گہرا نظر آنا
- معمول سے زیادہ کثرت سے پیشاب کرنا
- پیشاب کرنے کی فوری ضرورت محسوس کرنا
- آپ کے پیشاب میں خون
- پیٹ کے نچلے حصے میں تکلیف

اگر آپ کو پیشاب کی نالی لگی ہوئی ہے تو ان علاماتِ مرض پر غور کریں:

- کپکپی یا لرزہ
- بلند یا پست درجۂ حرارت
- پسلیوں کے بالکل نیچے آپ کی کمر میں دردِ گردہ

بوڑھے، صعیف افراد میں یو ٹی آئیز کی علاماتِ مرض:

- معمول سے زیادہ کثرت سے پیشاب خطا ہونا

- نئی یا بڑھی ہوئی اُلجھن، رویئے میں تبدیلی، یا پیروں میں لڑکھڑاہٹ

- بلند یا پست درجۂ حرارت

- کپکپی یا لرزہ

پیشاب کی علامات مندرجہ ذیل سے بھی ہوسکتی ہیں:

- مباشرتی سرگرمی کے بعد درد یا تکلیف
- جنسی طور پر منتقل ہونے والا انفیکشن (ایس ٹی آئی)
- سنِ یاس کے بعد خواتین کی شرمگاہ میں وضع ہونے والی تبدیلیاں

دیگر اشیاء جو بڑی عمر کے بالغ افراد میں الجھن کا باعث ہوں:

- درد
- قبض
- ناقص غذا
- پژمردگی
- کافی زیادہ پانی نہ پینا
- خراب نیند
- دوا کے مضر اثرات
- دیگر عفونت
- آپ کے معمول یا گھر کے ماحول میں تبدیلی

کوویڈ-19 کی علامات پر غور کریں:

اگر آپ کو تیز بُخار ہو تو اپنے معالج کے ذریعے یا آن لائن www.gov.uk/get-coronavirus-test پر کوویڈ-19 کا ٹیسٹ کروانے کا بندوبست کریں اور **www.gov.uk/coronavirus** پر کوویڈ-19 کے بارے میں تازہ ترین مشورے پر عمل کریں۔

اگر آپ کوویڈ کے بارے میں پریشان ہیں تو، این ایچ ایس 111، کسی فارمسسٹ یا اپنے جی پی سے بات کریں

4. آپ کو بہتر کرنے میں کیا کِیا جاسکتا ہے؟

آپ بہتر محسوس کے لیے کیا کر سکتے ہیں؟

- کافی مقدار میں سیال مواد پیئیں تاکہ آپ کو دن بھر کثرت سے زرد رنگ کا پیشاب آئے، خصوصاً گرم موسم کے دوران
- باقاعدگی سے پیراسٹامول لیں، روزانہ 4 مرتبہ بخار اور درد سے آرام کے لیے
- یو ٹی ائیز کا علاج کرنے کے لیے کروندے کی مصنوعات یا ورمِ مثانہ کے ساشے لینے کی حق میں فی الحال کوئی شواہد نہیں ہیں۔

آپ کا فارماسسٹ/نرس/ڈاکٹر کیا کرسکتا ہے؟

- اپنی دیکھ بھال کرنے کسے سلسلے میں مشورہ دیں اور درد سے نجات دلائیں (پیرا سیٹامول یا آئبوپروفن)
- آپ سے پیشاب کا ایک نمونہ دینے کو کہیں
- آپ کو فوراً ایک اینٹی بائیوٹک دی جا سکتی ہے یا اگر آپ کی علاماتِ مرض بہتر نہیں ہوتیں یا آپ بدتر محسوس کرنا شروع کر دیتے ہیں تو آپ یہ استعمال کر سکتے ہیں
- آپ کو کسی دیگر ہیلتھ کیئر فراہم کنندہ کو ریفر کیا جاسکتا ہے

اگر آپ کو بار بار یو ٹی آئی ہوتی ہو اور خود سے دیکھ بھال کرنے کی اپشن کاریگر نہ ہو تو:

- رات کے وقت یا مباشرت کے بعد اینٹی بائیوٹکس تجویز کی جا سکتی ہیں
- سن یاس کو پہنچنے والی خواتین کو فرجی ہارمون کے طریقہ علاج سے افاقہ ہو سکتا ہے

اینٹی بائیوٹکس کے بارے میں مشورہ

- اینٹی بائیوٹکس پیشاب کی سنگین عفونتوں کے لیے زندگی بچانے والی ہو سکتی ہیں لیکن بول کی معمولی علاماتِ مرض کے لیے ہمیشہ اینٹی بائیوٹکس کی ضرورت نہیں ہوتی
- اینٹی بائیوٹکس سے آپ کے جسم کے بیکٹیریا میں قوت مدافعت پیدا ہو جاتی ہے جس سے آپ کی اگلی یو ٹی آئی کا علاج کرنا مشکل ہو سکتا ہے
- اینٹی بائیوٹکس لینے کے عمومی مضر اثرات میں منہ میں چھالے بننا، چھپاکی، قے آنا اور پیچش شامل ہیں؛ اگر آپ پریشان ہیں تو مشورہ لیں
- اینٹی بائیوٹکس کو کارگر رکھیں، انہیں صرف تبھی لیں جب آپ کا معالج اِنہیں تجویز کرے

بلا ضرورت اینٹی بائیوٹکس لینا آپ اور آپ کے خاندان کو خطرے میں ڈال سکتا ہے

آپ کو کب زیادہ فوری مدد لینی چاہیے؟

اگر آپ کو یو ٹی آئی کی علاماتِ مرض ہوں تو آپ کو معالج سے مشورہ کرنا چاہیے اور:

- علاماتِ مرض بہت بدتر ہو رہی ہیں، یا اینٹی بائیوٹکس شروع کرنے کے 2 دن کے اندر اندر بہتر ہونا شروع نہیں ہو رہیں
- آپ حاملہ ہیں یا ایک مرد ہیں ، یا آپریشن کے بعد

مندرجہ ذیل علامات ممکنہ طور پر سنگین عفونت کے اشارے ہوسکتے ہیں اور اِن کا معائنہ فوری طور پر ہونا چاہیے:

- کپکپانا، ٹھٹھرنا اور پٹھوں کا درد
- بہت الجھن، غنودگی یا بولنے میں بڑبڑاہٹ محسوس کرنا
- پورا دن پیشاب نہ آنا
- درجۂ حرارت 38 °C سے اوپر یا 36 °C سے کم ہے
- سانس لینے میں مشکل
- پسلیوں کے بالکل نیچے آپ کی کمر میں دردِ گردہ
- آپ کے پیشاب میں واضح طور پر خون ہونا
- بہت زیادہ سرد جلد

اپنی جی پی پریکٹس سے رابطہ کریں یا

این ایچ ایس 111 (انگلینڈ اور ویلز)

CALL 111 when it's less urgent than 999

www.111.nhs.uk

NHS Direct Wales 0845 46 47 Galw IECHYD Cymru

www.111.wales.nhs.uk

ڈائل 111 (اسکاٹ لینڈ)

NHS 24 CALL 111

www.nhs24.scot

جی پی پریکٹس
(این آئی)

HSC Public Health Agency
Project supported by the PHA

اپنی جبلت پر بھروسہ کریں، اگر آپ کو یقین نہیں کہ علاماتِ مرض کتنی فوری نوعیت کی ہیں تو مشورہ لیں

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.