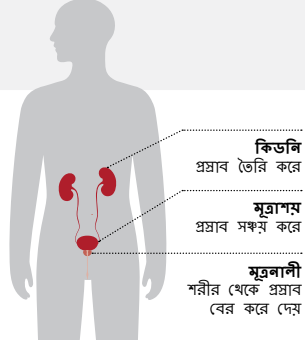


মূত্রনালীর সংক্রমণ (UTI)

প্রাপ্তবয়স্কদের জন্য একটি লিফলেট

UTI কী?

যখন মূত্রনালীর কোনো অংশে ব্যাকটেরিয়ার ফলে লক্ষণ দেখা যায় তখন তা থেকে মূত্রনালীর সংক্রমণ (UTI) ঘটে। মূলত আপনার লক্ষণগুলির উপর ভিত্তি করে রোগ নির্ণয় করা হয়। প্রস্রাবের ডিপস্টিক পরীক্ষা শুধুমাত্র যাদের ক্যাথেটার নেই এমন 65 বছরের কম বয়সী মহিলাদের জন্যই ব্যবহার করা হয়।



UTI প্রতিরোধ করতে আমি কী করতে পারি?

আপনি কি পর্যাপ্ত পানীয় পান করছেন?

পর্যাপ্ত পানীয় পান করুন। পানি বা স্কেয়াশের মতো সাধারণ পানীয়গুলি হাইড্রেশন বাড়াবে এবং আপনার শরীরকে সুস্থ রাখতে সাহায্য করবে। NHS England ইউওয়েল গাইড (Eatwell Guide) সুপারিশ করে যে মানুষের প্রতিদিন 6 থেকে 8 গ্লাস পানীয় পান করার লক্ষ্য রাখা উচিত। অত্যধিক মদ, ঝাঁঝাল পানীয় বা ক্যাফিনের কারণে আপনার মূত্রাশয় উত্তেজিত হয়ে যেতে পারে।

আপনার অন্ত্র থেকে মূত্রাশয়ে ব্যাকটেরিয়া ছড়িয়ে পড়া বন্ধ করুন

- আপনার যৌনাঙ্গ পরিষ্কার এবং শুষ্ক রাখুন। সুগন্ধিযুক্ত সাবান এড়িয়ে চলুন। ইনকন্টিনেন্স প্যাডগুলি ঘন ঘন পালটান এবং আপনার যৌনাঙ্গে ময়লা থাকলে তা পরিষ্কার করুন।

- যৌন মিলনের পর প্রস্রাব করুন।
- যৌন মিলনের আগে এবং পরে যোনির বাইরের এলাকাটি পানি দিয়ে ধুয়ে ফেলুন।
- টয়লেট ব্যবহারের পর আপনার যৌনাঙ্গ সামনে থেকে পিছনের দিকে মুছুন।

বারবার UTI

- যদি আপনি মহিলা হন এবং আপনার মেনোপজ হয়ে গিয়ে থাকে, তাহলে যোনিপথে হরমোনঘটিত চিকিৎসা সহায়ক হতে পারে।
- যদি আপনি পুরুষ হন, তাহলে আপনার স্বাস্থ্যসেবা পেশাদারের কাছে সহায়তা চান।
- আপনি ক্র্যানবেরিয়াক্ট ডায়েটারি সাল্মোনেল, ডি-ম্যানোজ (অল্পবয়সী মহিলাদের জন্য) অথবা প্রোবায়োটিক খাওয়ার চেষ্টা করে দেখতে পারেন। কিছু মহিলা এগুলিকে কার্যকর বলে মনে করেন। তাদের সেগুলির ব্যবহারকে সমর্থন করার প্রমাণ অনিশ্চিত।

আমার কোন লক্ষণগুলির দিকে নজর দেওয়া উচিত?

সকল প্রাপ্তবয়স্কদের মধ্যে লক্ষণ ও উপসর্গ

- প্রস্রাব করার সময় জ্বালা সহ ব্যথা
- রাতে স্বাভাবিকের চেয়ে বেশি ঘন ঘন প্রস্রাব করা
- ঘোলাটে প্রস্রাব
- স্বাভাবিকের চেয়ে বেশি ঘন ঘন প্রস্রাব করা
- অবিলম্বে প্রস্রাব করার প্রয়োজন বোধ করা
- আপনার প্রস্রাবে রক্ত
- আপনার তলপেটে ব্যথা

যদি আপনার ক্যাথেটার থাকে, তাহলে এই লক্ষণগুলিও বিবেচনা করুন

- কাঁপুনি বা কম্পন
- উচ্চ বা নিম্ন তাপমাত্রা
- পাজরের ঠিক নীচে পিঠে কিডনিতে ব্যথা
- নতুন হওয়া বা বেড়ে যাওয়া বিভ্রান্তি, আচরণে পরিবর্তন, অথবা আপনার পায়ে ভর দেওয়ার সময় নড়বড়ে ভাব

বয়স্ক, দুর্বল প্রাপ্তবয়স্কদের মধ্যে UTI-এর লক্ষণ

এই লক্ষণগুলি বয়স্ক, দুর্বল প্রাপ্তবয়স্কদের মধ্যে বেশি লক্ষণীয় হতে পারে



স্বাভাবিকের চেয়ে বেশি ঘন ঘন প্রস্রাব করে ফেলা



নতুন হওয়া বা বেড়ে যাওয়া বিভ্রান্তি, আচরণে পরিবর্তন, অথবা আপনার পায়ে ভর দেওয়ার সময় নড়বড়ে ভাব



উচ্চ বা নিম্ন তাপমাত্রা



কাঁপুনি বা কম্পন

নিম্নলিখিত কারণেও প্রস্রাবের লক্ষণ দেখা দিতে পারে

- যৌন মিলনের পর ব্যথা বা অস্বস্তি
- কোনো যৌনবাহিত সংক্রমণ (STI)
- মেনোপজের সময় বা পরে যোনিপথের পরিবর্তন

বয়স্কদের মধ্যে বিভ্রান্তির কারণ হতে পারে এমন অন্যান্য বিষয়

- ব্যথা
- ভালোভাবে ঘুম না হওয়া
- কোষ্ঠকাঠিন্য
- ওষুধের পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া
- খারাপ খাদ্যাভ্যাস
- অন্যান্য সংক্রমণ
- পর্যাপ্ত পানীয় পান না করা
- রুটিন বা ঘরের পরিবেশের পরিবর্তন

ভালো বোধ করার জন্য আমি কী করতে পারি?

আপনি যা করতে পারেন



পর্যাপ্ত পানীয় পান করুন।
দিনে 6 থেকে 8 গ্লাস পানি
বা স্কোয়াশ পান করার
লক্ষ্য রাখুন।



ব্যথা উপশমের জন্য দিনে
4 বার পর্যন্ত, নিয়মিত
প্যারাসিটামল খান।



আপনি ক্র্যানবেরি ক্যাপসুল
বা সিস্টাইটিসের স্যাশে গ্রহণ
করার চেষ্টা করতে পারেন।
কিছু মহিলা এগুলিকে কার্যকর
বলে মনে করেন। সেগুলির
ব্যবহারকে সমর্থন করার
প্রমাণ অনিশ্চিত।

আপনার ফার্মাসিস্ট, নার্স বা ডাক্তার যা করতে পারেন



নিজের যন্ত্র নেওয়ার পরামর্শ দিতে
পারেন এবং ব্যথা উপশমকারী ওষুধ
(প্যারাসিটামল বা আইবুপ্রোফেন)
খাওয়ার পরামর্শ দিতে পারেন।



পরীক্ষার জন্য আপনার কাছে
প্রস্রাবের নমুনা চাইতে পারেন।



আপনাকে অবিলম্বে খাওয়ার জন্য অথবা
আপনার লক্ষণগুলির উন্নতি না হলে
বা আপনি আরও থারাপি বোধ করতে
শুরু করলে খাওয়ার জন্য একটি
অ্যান্টিবায়োটিক দেওয়া হতে পারে।



আপনাকে অন্য কোনও স্বাস্থ্যসেবা
প্রদানকারীর কাছে রেফার করা
হতে পারে।

যদি আপনার বারবার UTI হয় এবং নিজের যন্ত্র নেওয়ার বিকল্পগুলি আপনার পক্ষে সহায়ক না হয়

- রাতে বা যৌন মিলনের পরে খাওয়ার জন্য আপনাকে অ্যান্টিবায়োটিক গ্রহণের পরামর্শ দেওয়া হতে পারে।
- মেনোপজের পরে যোনিপথে হরমোনঘটিত চিকিৎসা কিছু মহিলার জন্য সহায়ক হতে পারে।

অ্যান্টিবায়োটিক সম্পর্কে পরামর্শ

- প্রস্রাবের গুরুতর সংক্রমণের জন্য অ্যান্টিবায়োটিক জীবন রক্ষাকারী হতে পারে, কিন্তু মূত্র সংক্রান্ত হালকা সংক্রমণের জন্য সবসময় এগুলির প্রয়োজন হয় না।
- যেকোনো অ্যান্টিবায়োটিক গ্রহণ করলেই তা আপনার শরীরের ভিতরে বসবাসকারী ব্যাকটেরিয়াকে আরও প্রতিরোধী করে তুলতে পারে। এর মানে হল, যখন আপনার সত্যিই প্রয়োজন হবে তখন অ্যান্টিবায়োটিক কাজ নাও করতে পারে।
- অ্যান্টিবায়োটিক গ্রহণের সাধারণ পার্শ্বপ্রতিক্রিয়াগুলির মধ্যে রয়েছে থ্রাশ (মুখে ছত্রাক সংক্রমণ), ফুসকুড়ি, বমি ভাব, বমি এবং ডায়রিয়া। আপনি উদ্বিগ্ন হলে পরামর্শ চাইতে পারেন।
- যদি আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারী আপনাকে পরামর্শ দেন শুধুমাত্র সেক্ষেত্রেই অ্যান্টিবায়োটিক গ্রহণ করুন – সেভাবেই এগুলি বেশি ভালোভাবে কাজ করবে।

আপনার অ্যান্টিবায়োটিকের প্রয়োজন না থাকা সত্ত্বেও তা গ্রহণ করলে আপনি এবং আপনার পরিবার ঝুঁকির মধ্যে পড়তে পারেন।

কখন আমার আরও জরুরি সহায়তা নেওয়া উচিত?

আপনার যদি UTI-এর লক্ষণ থাকে এবং নিম্নলিখিতগুলি ঘটে, তাহলে আপনার একজন স্বাস্থ্য পেশাদারের সাথে দেখা করা উচিত:

- আপনার লক্ষণগুলি অনেক খারাপ হয়ে যাচ্ছে, অথবা অ্যান্টিবায়োটিক শুরু করার 2 দিনের মধ্যে উন্নতি হচ্ছে না, অথবা
- আপনি গর্ভবতী, পুরুষ অথবা আপনার সম্প্রতি কোনো অস্ত্রোপচার হয়েছে।

নিম্নলিখিত লক্ষণগুলি প্রস্রাব সংক্রান্ত গুরুত্বপূর্ণ সংক্রমণের লক্ষণ হতে পারে এবং জরুরি ভিত্তিতে মূল্যায়ন করা উচিত



কাঁপুনি, শীত করা এবং
পেশীতে ব্যথা



সারাদিন প্রস্রাব
করতে না যাওয়া



শ্বাসকষ্ট



আপনার প্রস্রাবে রক্ত



খুব বিভ্রান্ত, তন্দ্রাচ্ছন্ন
বোধ করা, অথবা
কথা জড়িয়ে যাওয়া



তাপমাত্রা 38°C এর বেশি বা
36°C এর কম হওয়া



পাঁজরের ঠিক নীচে পিঠে
কিডনিতে ব্যথা হওয়া



খুব ঠান্ডা হ্রক



বমি

যদি আপনার উপরোক্ত লক্ষণগুলির মধ্যে কোনোটি থাকে, তাহলে জরুরি ভিত্তিতে আপনার সাধারণ চিকিৎসকের সাথে যোগাযোগ করুন অথবা আপনার অঞ্চলের জন্য নিম্নলিখিত পরিষেবাগুলি ব্যবহার করুন।

NHS England



NHS 111 Wales



NHS Scotland



Northern
Ireland

Contact your
GP practice



আপনার সহজাত প্রবৃত্তির উপর আস্থা রাখুন - আপনার লক্ষণগুলি কতটা
জরুরি সে বিষয়ে আপনি নিশ্চিত না হলে পরামর্শ চান