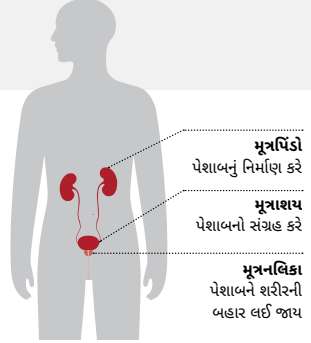


મૂત્ર માર્ગના ચેપ (UTI)

પુખ્તો માટેનું ચોપાનિયું

UTI શું છે?

મૂત્ર માર્ગના ચેપ ત્યારે થાય છે જ્યારે મૂત્ર થકી ઉત્સર્જન પ્રણાલીના કોઈપણ ભાગમાં બેક્ટેરિયાને લીધે કોઈ લક્ષણો જોવા મળે. નિદાન મોટેભાગે તમારા લક્ષણોને આધારે કરવામાં આવે છે. યુરિન ડિપસ્ટ્રિક પરીક્ષણો એવી મહિલાઓ માટે જ કરવામાં આવે છે જેઓ 65 થી ઓછી ઉંમરની હોય અને જેમણે કેથેટર ન બેસાડેલું હોય.



UTI થતો નિવારવામાં મદદ માટે હું શું કરી શકું?

શું તમે પૂરતી માત્રામાં તરલ પદાર્થો લો છો?

પૂરતી માત્રામાં તરલ પદાર્થો લો. પાણી અથવા સ્કવોશ જેવા પીણાં નિયમિતપણે પીવાથી હાઇડ્રેશન (પાણીની માત્રા જળવાઈ રહેવી) સુધરે છે અને તમારા શરીરને સ્વસ્થ રહેવામાં મદદ મળે છે. NHS England ઈટવેલ ગાઇડ (Eatwell Guide) એવી ભલામણ કરે છે કે લોકોએ દિવસના 6 થી 8 ગલાસ પ્રવાહી પીવાનું લક્ષ્યાંક રાખવું જોઈએ. વધુ પડતા દારુ, ફીણ વાળા પીણાં અથવા કેફીનને કારણે તમારું મૂત્રાશય અસ્વસ્થ બની શકે છે.

તમારા મળાશયમાંના બેક્ટેરિયાને તમારા

મૂત્રાશય સુધી ફેલાતા અટકાવો

- તમારા જનનાંગોને સ્વચ્છ અને કોરાં રાખો. સુગંધવાળા સાબુનો ઉપયોગ ટાળો. ઇનકન્ટિનન્સ પેડ વારંવાર બદલો, અને જો તમારા જનનાંગો ગંદા થયા હોય તો સાફ કરો.
- સંભોગ બાદ પેશાબ કરો.

- સંભોગ પૂર્વે અને તે પછી યોનિના બાહ્ય ભાગને પાણીથી ધુઓ.
- ટોઇલેટનો ઉપયોગ કર્યા બાદ તમારા જનનાંગોને આગળથી પાછળની તરફ લૂછો.

વારંવાર થતા UTI

- જો તમે એક સ્ત્રી હોવ અને રજોનિવૃત્તિકાળમાં પહોંચી ગયા હોવ, તો યોનિમાં હોર્મોન સારવારો મદદરૂપ થઈ શકે.
- જો તમે એક પુરુષ હોવ, તો તમારા સ્વાસ્થ્યકાળજી વ્યવસાયિક પાસેથી ટેકો માંગો.
- તમે ક્રેનબેરી આધારિત પૂરક આહારો, ડી-મેનોઝ (ઓછી ઉંમરની મહિલાઓ માટે) અથવા પ્રોબાયોટિક્સ લેવાનું અજમાવી શકો છો. અમુક મહિલાઓને આ અસરકારક લાગી શકે. તેમના ઉપયોગને ટેકો આપતા પુરાવા નિર્ણાયક નથી.

મારે ક્યા લક્ષણો બાબતે સતર્ક રહેવું જોઈએ?

બધા પુખ્તોમાં જોવા મળતા ચિહ્નો અને લક્ષણો

- પેશાબ કરતી વખતે બળતરા સાથે દુખાવો
- રાત્રે સામાન્ય કરતાં વધુ વખત પેશાબ થવો
- ડહોળો પેશાબ
- સામાન્ય કરતાં વધુ વખત પેશાબ થવો
- તાકીદે પેશાબ કરવાની જરૂર પડશે એવું લાગવું
- પેશાબમાં લોહી પડવું
- તમારા પેટની નીચેના ભાગમાં દુખાવો થવો

જો તમે કેથેટર બેસાડેવું હોય, તો આ લક્ષણોને પણ ધ્યાનમાં લો

- ધ્રુજારી અથવા કાંપવું
- ઊંચું અથવા નીચું તાપમાન
- પીઠના ભાગે તમારી પાંસળીઓની બિલકુલ નીચે મૂત્રપિંડનો દુખાવો
- તાજેતરમાં થયેલી અથવા વધેલી વ્યાકુળતા, વર્તણૂકમાં બદલાવ અથવા તમારા પગ પર સંતુલન ન જાળવી શકવું

મૂત્રમાર્ગના લક્ષણો નિમ્નલિખિતને કારણે પણ થઈ શકે

- સંભોગ બાદ દુખાવો અથવા અસ્વસ્થતા
- લૈંગિક રીતે પ્રસરતો ચેપ (STI)
- રજોનિવૃત્તિ દરમ્યાન અથવા તે પછી યોનિમાં ફેરફારો

મોટી ઉંમરના, અશક્ત પુખ્તોમાં UTI ના લક્ષણો

આ લક્ષણો મોટી ઉંમરના, અશક્ત પુખ્તોમાં વધુ ધ્યાનમાં આવે તેવા હોઈ શકે



પેશાબ પરથી નિયંત્રણ ગુમાવી બેસવાના સામાન્ય કરતાં વધુ બનાવો



તાજેતરમાં થયેલી અથવા વધેલી વ્યાકુળતા, વર્તણૂકમાં બદલાવ અથવા તમારા પગ પર સંતુલન ન જાળવી શકવું



ઊંચું અથવા નીચું તાપમાન



ધ્રુજારી અથવા કાંપવું

મોટી ઉંમરના પુખ્તોને વ્યાકુળ બનાવી શકે તેવી અન્ય બાબતો

- દુખાવો
- અપૂરતી ઊંઘ
- કબજિયાત
- દવાની આડઅસરો
- અપૂરતી આહારશૈલી
- અન્ય ચેપ
- પૂરતી માત્રામાં પ્રવાહી ન પીવું
- રોજબરોજના ક્રમમાં અથવા ઘરના વાતાવરણમાં ફેરફાર

સ્વસ્થ થવા માટે હું શું કરી શકું?

તમે શું કરી શકો



પૂરતી માત્રામાં તરલ પદાર્થો લો.
દિવસમાં પાણી અથવા સ્કવોશના
6 થી 8 ગ્લાસ પીવાનું ધ્યેય રાખો.



દુખાવામાંથી રાહત માટે
સમયાંતરે પેરાસીટામોલ લો,
દિવસમાં 4 વખત સુધી.



તમે કેનબેરી કેપ્સ્યુલ્સ અથવા
સિસ્ટાઇસિસ સેશે લેવાને પણ
અજમાવી શકો છો. અમુક
મહિલાઓને આ અસરકારક
લાગી શકે. તેમના ઉપયોગને ટેકો
આપતા પુરાવા નિર્ણાયક નથી.



સ્વયં-કાળજી લેવાની સલાહ આપી
શકે અને તમને પીડાશામક દવા
(પેરાસીટામોલ અથવા આઇબુપ્રોફેન)
લેવાની સલાહ આપી શકે.



પરીક્ષણ કરવા માટે તમને પેશાબનો
એક નમૂનો આપવા કહી શકે.



તમને એન્ટિબાયોટિક દવા આપીને તે
તાત્કાલિક લેવા માટે અથવા જો તમારા
લક્ષણોમાં સુધારો ન થાય કે તમને
વણસેલું લાગવાનું શરૂ થાય ત્યારે
લેવાનું કહેવામાં આવી શકે.



તમારો સંદર્ભ બીજા કોઈ સ્વાસ્થ્યકાળજી
પ્રદાતાને કરવામાં આવી શકે.

જો તમને વારંવાર UTI થતા હોય અને સ્વયં-કાળજી વિકલ્પો કામ ન લાગતા હોય

- તમને રાત્રે અથવા સંભોગ પછી લેવા માટે એન્ટિબાયોટિક દવાઓ પ્રિસ્ક્રાઇબ કરવામાં આવી શકે.
- યોનિમાં હોર્મોન થકી સારવાર અમુક મહિલાઓને રજોનિવૃત્તિ બાદ મદદરૂપ બની શકે.

એન્ટિબાયોટિક્સ વિશે સલાહ

- મૂત્રમાર્ગના ગંભીર ચેપો સામે
એન્ટિબાયોટિક્સ જીવન-રક્ષક હોઈ શકે છે,
પરંતુ મૂત્રમાર્ગ સંબંધિત હળવા લક્ષણો માટે
હંમેશા તેમની જરૂર હોય તેવું નથી.
- કોઈપણ એન્ટિબાયોટિક્સ લેવાથી તમારા
શરીરની અંદરના બેક્ટેરિયા વધુ રેસિસ્ટન્ટ
(પ્રતિકારશક્તિ ધરાવતા) બનાવી શકે છે.
આનો અર્થ એવો થાય કે જ્યારે તમને
ખરેખર તેમની જરૂર હોય ત્યારે
એન્ટિબાયોટિક્સ કામ ન આપે તેવું બને.

- એન્ટિબાયોટિક્સ લેવાથી થતી સામાન્ય
આડઅસરોમાં મોઢું આવવું, ચાંદી પડવી,
ઊબકા, ઊલટી અને ઝાડાનો સમાવેશ થાય
છે. જો તમને ચિંતા હોય તો સલાહ માંગો.
- તમારા સ્વાસ્થ્યકાળજી વ્યવસાયિકે લખી
આપી હોય ત્યારે જ એન્ટિબાયોટિક્સ લો
- આ રીતે તેઓ વધુ સારી રીતે કામ આપશે.

**તેમની જરૂર ન હોય ત્યારે એન્ટિબાયોટિક્સ લેવી એ તમને તથા તમારા પરિવારને
જોખમમાં મૂકી શકે.**

કેવી સ્થિતિઓમાં મારે વધુ તાકીદે મદદ મેળવવી જોઈએ?

જો તમને UTI ના લક્ષણો હોય અને નિમ્નલિખિત હોય તો તમારે સ્વાસ્થ્ય વ્યવસાયિકને બતાવવું જોઈએ:

- એન્ટિબાયોટિક્સ દવા લેવાનું શરુ કર્યાના 2 દિવસોની અંદર તમારા લક્ષણો ઘણા વણસી રહ્યાં હોય અથવા સુધારો થવાનું શરુ ન થયું હોય અથવા
- તમે ગર્ભવતી હોવ, પુરુષે અથવા તમે તાજેતરમાં કોઈ શસ્ત્રક્રિયા કરાવી હોય.

નિમ્નલિખિત લક્ષણો એ મૂત્રમાર્ગના ગંભીર ચેપના ચિહ્નો હોઈ શકે છે અને તેમની તાકીદે તપાસ કરાવડાવવી જોઈએ



ધુજારી, ટાઢ અને
સ્નાયુઓનો દુખાવો



આખા દિવસમાં
પેશાબ ન થવો



શ્વાસ લેવામાં
મુશ્કેલી પડવી



પેશાબમાં લોહી પડવું



ખૂબ વ્યાકુળ, ઘેનગ્રસ્ત
અનુભવાવું, અથવા
વાચા અસ્પષ્ટ બનવી



તાપમાન 38°C થી વધુ અથવા
36°C થી ઓછું હોય



પીઠના ભાગે તમારી પાંસળીઓની
બિલકુલ નીચે મૂત્રપિંડનો દુખાવો



ત્વચા ખૂબ ઠંડી હોવી



ઊલટી

જો તમને ઉપર જણાવેલામાંના કોઈપણ લક્ષણો હોય, તો તાકીદે તમારા જનરલ પ્રેક્ટિશનરનો સંપર્ક કરો અથવા તમારા વિસ્તારમાંની નિમ્નલિખિત સેવાઓનો ઉપયોગ કરો.

NHS England



NHS 111
Wales



NHS Scotland



Northern
Ireland

Contact your
GP practice



તમારી સહજવૃત્તિ પર ભરોસો રાખો - લક્ષણો કેટલી તાકીદે પગલાં માંગે છે તે બાબતે ચોક્કસ ન હોવ તો સલાહ માંગો