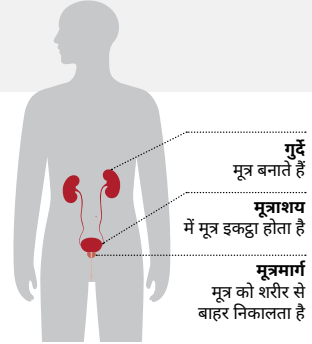


मूत्रनली में संक्रमण (UTI)

वयस्कों के लिए पत्रिका

UTI क्या होता है?

मूत्रनली का संक्रमण तब होता है जब मूत्र प्रणाली के किसी भी हिस्से में बैक्टीरिया के लक्षण उत्पन्न होते हैं। रोग का निदान मुख्य रूप से आपके लक्षणों के आधार पर किया जाता है। मूत्र के डिपस्टिक परीक्षण का उपयोग केवल 65 वर्ष से कम आयु की महिलाओं के लिए किया जाता है जिन्हें कैथेटर नहीं लगाया गया है।



UTI की रोकथाम के लिए मैं क्या कर सकता/सकती हूं?

क्या आप पर्याप्त मात्रा में पानी पी रहे/रही हैं?

पर्याप्त मात्रा में तरल पदार्थ पिएं। पानी या स्ववैश जैसे नियमित पेय पदार्थ आपके शरीर में जल की मात्रा बढ़ाएंगे और आपके शरीर को स्वस्थ रखने में मदद करेंगे। NHS England ईटवेल गाइड (Eatwell Guide) की अनुशंसा है कि लोगों को प्रतिदिन 6 से 8 गिलास तरल पदार्थ पीने का लक्ष्य रखना चाहिए। बहुत अधिक शराब, गैसीय पेय पदार्थ या कैफ़ीन के सेवन से आपका मूत्राशय उत्तेजित हो सकता है।

अपनी आंत से मूत्राशय में बैक्टीरिया के फैलाव को रोकें

- अपने जननांग क्षेत्र को साफ और सूखा रखें। सुगंधित साबुन से बचें। इन्कंटीनेंस पैड को अक्सर बदलते रहें और यदि आपका जननांग क्षेत्र गंदा हो तो साफ करें।

- सेक्स करने के बाद पेशाब करें।
- सेक्स से पहले और बाद में योनि के बाहरी क्षेत्र को पानी से धोएं।
- शौचालय का उपयोग करने के बाद अपने जननांगों को आगे से पीछे की ओर पोंछें।

बार-बार मूत्रनली का संक्रमण (UTI) होना

- यदि आप महिला हैं और रजोनिवृत्ति की अवधि पार कर चुकी हैं तो आपको योनि हार्मोन चिकित्साओं से लाभ मिल सकता है।
- यदि आप पुरुष हैं तो अपने प्रोफेशनल स्वास्थ्यकर्मी से सहायता मांगें।
- आप क्रेनबेरी पूरक आहार, डी-मैनोज़ (युवा महिलाओं के लिए) या प्रोबायोटिक्स लेने की कोशिश कर सकती हैं। कुछ महिलाओं को ये प्रभावी लगते हैं। उनका उपयोग करना चाहिए या नहीं इसके समर्थन में प्रमाण अभी अपुष्ट हैं।

मुझे किन लक्षणों पर ध्यान देना चाहिए?

सभी वयस्कों में संकेत और लक्षण

- पेशाब करते समय जलन के साथ दर्द
- रात में सामान्य से अधिक बार पेशाब आना
- धुंधला पेशाब
- सामान्य से अधिक बार पेशाब आना
- तुरन्त पेशाब करने की जरूरत महसूस करना
- पेशाब में खून आना
- आपके पेट के निचले हिस्से में दर्द

यदि आपको कैथेटर लगा है तो इन लक्षणों पर भी विचार करें

- कंपकंपी या थरथराहट
- उच्च या निम्न तापमान
- आपकी पीठ में पसलियों के ठीक नीचे गुर्दे में दर्द
- नया या पहले से ज्यादा भ्रम की स्थिति, व्यवहार में परिवर्तन, या अपने पैरों पर स्थिर खड़ा न हो पाना

वयोवृद्ध एवं कमजोर वयस्कों में UTI के लक्षण

ये लक्षण वयोवृद्ध एवं कमजोर वयस्कों में ज्यादा स्पष्ट हो सकते हैं



सामान्य से अधिक बार पेशाब निकल जाना



नया या पहले से ज्यादा भ्रम की स्थिति, व्यवहार में परिवर्तन, या अपने पैरों पर स्थिर खड़ा न हो पाना



उच्च या निम्न तापमान



कंपकंपी या थरथराहट

मूत्रविकार के लक्षण निम्नांकित कारणों से भी हो सकते हैं

- सेक्स के बाद दर्द या बेचैनी
- यौन-संचारित संक्रमण (STI)
- रजोनिवृत्ति के दौरान या उसके बाद योनि में होने वाले परिवर्तन

अन्य बातें जो वयोवृद्ध लोगों में भ्रम की स्थिति पैदा कर सकती हैं

- दर्द
- ठीक से नींद न आना
- कब्ज़
- दवा के दुष्प्रभाव
- खराब आहार
- अन्य प्रकार के संक्रमण
- पर्याप्त मात्रा में पानी न पीना
- दिनचर्या या घर के वातावरण में परिवर्तन

में बेहतर महसूस करने के लिए क्या कर सकता/सकती हूं?

आप क्या कर सकते/सकती हैं



पर्याप्त मात्रा में तरल पदार्थ पिएं।
प्रतिदिन 6 से 8 गिलास पानी या
स्ववैश पीने का लक्ष्य रखें।



दर्द से राहत पाने के लिए
नियमित रूप से दिन में 4 बार
तक पैरासिटामॉल लें।



आप क्रेनबेरी कैप्सूल या
सिस्टाइटिस सैशे आजमा सकते हैं।
कुछ महिलाओं को ये प्रभावी
लगते हैं। उनका उपयोग करना
चाहिए या नहीं इसके समर्थन में
प्रमाण अभी अपुष्ट हैं।

आपका फार्मासिस्ट, नर्स या डॉक्टर क्या कर सकता है



वे आपको स्व-देखभाल और
दर्द-निवारक दवा (पैरासिटामॉल
या आइबुप्रोफेन) लेने की सलाह
दे सकते हैं।



वे आपसे जांच के लिए मूत्र का
नमूना मांग सकते हैं।



आपको तुरन्त अथवा आपके लक्षणों
में सुधार न होने या बदतर महसूस
करने की स्थिति में एंटीबायोटिक
लेने की सलाह दी जा सकती है।



आपको किसी अन्य स्वास्थ्य सेवा-प्रदाता
के पास भेजा जा सकता है।

यदि आपको बार-बार मूत्रनली का संक्रमण होता है और स्व-देखभाल के विकल्प कारगर नहीं होते हैं तो

- आपको रात में या सेक्स करने के बाद एंटीबायोटिक्स लेने की सलाह दी जा सकती है।
- रजोनिवृत्ति के बाद कुछ महिलाओं को योनि हार्मोन चिकित्साओं से लाभ मिल सकता है।

एंटीबायोटिक्स के बारे में सलाह

- गंभीर मूत्र संक्रमण के लिए एंटीबायोटिक्स जीवनरक्षक हो सकते हैं, लेकिन हल्के मूत्रविकार के लक्षणों के लिए हमेशा उनकी आवश्यकता नहीं होती है।
- कोई भी एंटीबायोटिक लेने से आपके शरीर के भीतर रहने वाले बैक्टीरिया पहले से अधिक प्रतिरोधी हो सकते हैं। इसका यह अर्थ है कि आपको सचमुच उनकी जरूरत होने पर संभव है कि एंटीबायोटिक का असर ही न हो।
- एंटीबायोटिक्स से होने वाले सामान्य दुष्प्रभावों में छाले, चकत्ते, मतली, उल्टी और दस्त शामिल हैं। अगर आप चिंतित हैं तो चिकित्सक की सलाह लें।
- एंटीबायोटिक्स सिर्फ तभी लें जब आपके प्रोफेशनल स्वास्थ्यकर्मी ने उसकी सलाह दी हो – तभी वे बेहतर रूप से कारगर होंगे।

**एंटीबायोटिक्स की आवश्यकता न होने पर भी उन्हें लेने से आप और
आपका परिवार खतरे में पड़ सकता है।**

मुझे अधिक तत्काल सहायता कब लेनी चाहिए?

यदि आपमें UTI के लक्षण और निम्नलिखित हों तो आपको प्रोफेशनल स्वास्थ्यकर्मी से मिलना चाहिए:

- आपके लक्षण बहुत बदतर हो रहे हैं, या ऐंटीबायोटिक्स शुरू करने के 2 दिनों के भीतर कोई सुधार होना शुरू नहीं हो रहा है, या
- आप गर्भवती हैं, पुरुष हैं या आपका हाल ही में ऑपरेशन हुआ है।

निम्नांकित लक्षण गंभीर मूत्र संक्रमण के संकेत हो सकते हैं और उनका तुरन्त मूल्यांकन किया जाना चाहिए



कंपकंपी, ठंड लगना और मांसपेशियों में दर्द



38°C से अधिक या 36°C से कम तापमान



दिन भर पेशाब न करना



आपकी पीठ में पसलियों के ठीक नीचे गुर्दे में दर्द



सांस लेने में कठिनाई



त्वचा का बहुत ठंडा पड़ जाना



पेशाब में खून आना



उल्टी करना



बहुत भ्रमित और उनींदा महसूस करना, या बोली का लड़खड़ाना

यदि आपमें उपरोक्त में से कोई भी लक्षण हो तो तुरन्त अपने चिकित्सक (GP) से सम्पर्क करें या अपने क्षेत्र की निम्नांकित सेवाओं का उपयोग करें।

NHS England



NHS 111
Wales



NHS Scotland



Northern
Ireland

Contact your
GP practice



अपनी सहज बुद्धि पर भरोसा करें - यदि आपको पक्का पता नहीं है कि लक्षण कितने गंभीर हैं तो सलाह मांगें