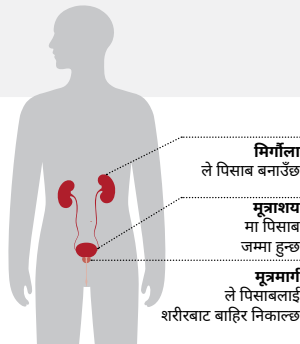


मूत्रनली संक्रमण (UTI)

वयस्कहरूको लागि पछा

UTI भनेको के हो?

ब्याक्टेरियाद्वारा मूत्र प्रणालीको कुनैपनि भागमा लक्षणहरू उत्पन्न भएमा मूत्रनली संक्रमण हुन्छ। निदान गर्दा मुख्य रूपमा लक्षणहरूका आधारमा गरिन्छ। युरिन डिपस्टिक परीक्षण 65 वर्ष मुनिका क्याथेटर नलगाएका महिलाहरूको लागि मात्र प्रयोग गरिन्छ।



UTI को रोकथामका लागि मैले के गर्न सक्छु?

के तपाईंले पर्याप्त तरल पिउनुहुँदछ?

तरल पदार्थ पर्याप्त पिउनुहोस्। पानी वा स्क्वास जस्ता नियमित पेय पदार्थहरूद्वारा शरीरमा पानीको मात्रा बढ्छ र शरीर स्वस्थ बनाउन सहायता पुग्छ। NHS England इटवेल गाइड (Eatwell Guide) को सिफारिस अनुसार मानिसहरूले दिनमा 6 देखि 8 गिलास तरल पिउने प्रयास गर्नु पर्छ। धेरै मात्रामा मदिरा, कार्बोनेटेड पेयपदार्थ वा क्याफिन सेवन गर्नाले मूत्राशयमा जलन उत्पन्न गर्न सक्छ।

तपाईंको आन्द्राबाट ब्याक्टेरिया मूत्राशयमा जानबाट रोक्नुहोस्

- आफ्नो जननेन्द्रियको भागलाई सफा र सुक्खा राख्नुहोस्। सुगन्धित साबुनको प्रयोगबाट बच्नुहोस्। इन्कन्टिनेन्स प्याडहरू पटक पटक फेर्नुहोस्, साथै फोहोर भएमा जननेन्द्रियको भागलाई सफा गर्नुहोस्।
- यौनसम्पर्क पछि पिसाब गर्नुहोस्।

- यौनसम्पर्क भन्दा पहिला र पछि योनिको बाहिरी भाग पानीले धुनुहोस्।
- शौचालय गएपछि आफ्नो जननेन्द्रियलाई अगाडिदेखि पछाडिको दिशामा पुछ्नुहोस्।

बारम्बार हुने UTI

- यदि तपाईं महिला हुनुहुन्छ र रजोनिवृत्ति भइसकेको छ भने, योनिद्वारा हर्मोनको उपचारले फाइदा गर्न सक्छ।
- यदि तपाईं पुरुष हुनुहुन्छ भने, आफ्नो स्वास्थ्य सेवा पेशेवरको सहयोग लिनुहोस्।
- तपाईंले ब्रयानबेरी आहार परिपूरक, D-म्यानोज (कम उमेरका महिलाहरूको लागि) वा प्रोबायोटिक्स लिएर हेर्न सक्नुहुन्छ। कुनै कुनै महिलाहरूलाई यसले राम्ररी काम गर्छ। यिनीहरूको प्रयोगलाई समर्थन गर्ने प्रमाणहरू निश्चित छैनन्।

कुन कुन लक्षणहरूदेखि म सतर्क हुनु पर्छ?

सबै वयस्कहरूमा देखिने लक्षण र संकेतहरू

- पिसाब गर्दा पोल्ने र दुख्ने
- राति सामान्य भन्दा धेरै पटक पिसाब आउने
- पिसाब धमिलो हुने
- सामान्य भन्दा धेरै पटक पिसाब आउने
- तत्काल पिसाब गरिहाल्नुपर्ने महसुस हुने
- तपाईंको पिसाबमा रगत देखिने
- तपाईंको तल्लो पेटमा दुख्ने

यदि तपाईंले क्याथेटर लगाउनु भएको छ भने, यी लक्षणहरूमा पनि विचार गर्नुहोस्

- कम्पन वा काम्ने
- तापक्रम बढी वा कम हुने
- तपाईंको ढाडमा करडकै मुनि मिर्गीला दुख्ने
- भ्रमको स्थिति नयाँ देखा परेको वा वृद्धि भएको, व्यवहारमा परिवर्तन, वा खुट्टा राम्ररी नथामिने

निम्न कारणहरूले पनि पिसाब सम्बन्धी लक्षणहरू देखा पर्न सक्छन्:

- यौन सम्पर्क पछि दुख्ने वा अपठ्यारो हुने
- यौन संचारित संक्रमण (STI)
- रजोनिवृत्तिको बेलामा वा यसपछि योनिमा परिवर्तनहरू

वृद्ध, कमजोर वयस्कहरूमा UTI भएको लक्षणहरू

वृद्ध, कमजोर वयस्कहरूमा उक्त लक्षणहरू बढी देखिन सक्छन्



सामान्य भन्दा धेरै पटक लुगा मै पिसाब गर्ने



भ्रमको स्थिति नयाँ देखा परेको वा वृद्धि भएको, व्यवहारमा परिवर्तन, वा खुट्टा राम्ररी नथामिने



तापक्रम बढी वा कम हुने



कम्पन वा काम्ने

वृद्ध मानिसहरूमा भ्रमको स्थिति उत्पन्न गर्न सक्ने अन्य कुराहरू

- दुख्ने
- राम्रो ननिदाउने
- कब्जियत
- औषधिका साइड इफेक्टहरू
- आहार राम्रो नभएको
- अन्य संक्रमण
- पर्याप्त तरल नपिउने
- दैनिक वा घरेलु परिवेशमा हेरफेर

निको हुन मैले के गर्न सक्छु?

तपाईंले के के गर्न सक्नुहुन्छ



तरल पदार्थ पर्याप्त पिउनुहोस्।
दिनमा 6 देखि 8 गिलास पानी वा
स्क्वास पिउने प्रयास गर्नुहोस्।



दुखेको कम गर्न दिनमा अधिकतम
4 पटकसम्म नियमित रूपमा
प्यारासिटामोल लिनुहोस्।



तपाईंले ब्रयानबेरी क्याप्सुल वा
सिस्टाइटिस स्यासे लिएर हेर्न
सक्नुहुन्छ। कुनै कुनै महिलाहरूलाई
यसले राम्ररी काम गर्छ।
यिनीहरूको प्रयोगलाई समर्थन
गर्ने प्रमाणहरू निश्चित छैनन्।

तपाईंको औषधि विक्रेता, नर्स वा चिकित्सकले के के गर्न सक्छन्



स्व-हेरचाहको सल्लाह दिएर दुखेको
कम गर्ने औषधि (प्यारासिटामोल वा
इबुप्रोफेन) लिने सुझाव दिन सक्छन्।



पिसाब जाँचको लागि तपाईंको
थोरै पिसाब लिन सक्छन्।



तपाईंलाई तत्काल सेवन गर्न अथवा
लक्षणहरूमा सुधार नभएमा वा अझ
बिग्रेको जस्तो भएमा लिनका लागि
एन्टिबायोटिक दिइन सकिन्छ।



तपाईंलाई कुनै अर्को स्वास्थ्य सेवा
प्रदायककहाँ पठाउन सकिन्छ।

यदि तपाईंलाई बारम्बार UTI हुन्छ तथा स्व-हेरचाहका विकल्पहरूले फाइदा नगरेमा

- तपाईंलाई राति वा यौनसम्पर्क पछि लिनका लागि एन्टिबायोटिक दिइन सक्छ।
- कुनै कुनै महिलाहरूलाई रजोनिवृत्ति भएपछि योनिद्वारा हर्मोनको उपचारले फाइदा पुग्न सक्छ।

एन्टिबायोटिकको बारेमा सुझाव

- पिसाब सम्बन्धी गम्भीर संक्रमणमा
एन्टिबायोटिकले ज्यान बचाउन सक्छ,
तर पिसाब सम्बन्धी हल्का लक्षणहरूमा
सधैं यसको खाँचो पर्दैन।
- कुनैपनि एन्टिबायोटिक सेवन गर्दा शरीर
भित्रको ब्याक्टेरिया अझ बलियो बन्न सक्छ।
अर्थात् आफूलाई साँच्चै चाहिएको बेला
भने एन्टिबायोटिकले काम नगर्न सक्छ।
- एन्टिबायोटिक सेवन गर्दा प्राय देखिने
साइड इफेक्टहरूमा दाद, खटिरा, वाकवाक,
बान्ता र पखाला पर्न सक्छ। यदि तपाईंलाई
चिन्ता लागेमा सुझाव लिनुहोस्।
- आफ्नो स्वास्थ्य सेवा पेशेवरले सुझाव
गरेको बेला मात्र एन्टिबायोटिक लिनुहोस् -
यसो गरेमा यसले राम्ररी काम गर्छ।

**बिना आवश्यकता एन्टिबायोटिकको सेवनले तपाईं र तपाईंको परिवारलाई
जोखिममा पार्न सक्छ।**

मैले कस्तो बेला अझ तत्काल सहायता लिनु पर्छ?

यदि तपाईंलाई UTI का लक्षणहरू देखिएको र निम्न अनुसार हुँदैछ भने तपाईंले कुनै स्वास्थ्य पेशेवरलाई देखाउनु पर्नेछ:

- तपाईंको लक्षणहरू निकै बिग्रँदै छ, अथवा एन्टिबायोटिक थालेको 2 दिन सम्ममा सुधार हुन थालेको छैन, वा
- तपाईं गर्भवती हुनुहुन्छ, पुरुष हुनुहुन्छ वा हालैमा शल्यक्रिया गराउनु भएको छ।

निम्न लक्षणहरू गम्भीर मूत्र संक्रमणका संकेतहरू हुन सक्छन् र यिनीहरूको तुरुन्तै जाँच गराउनु पर्छ:



कम्पन, जाडो लाग्ने र
जीउ दुख्ने



शरीरको तापक्रम 38°C भन्दा
बढी वा 36°C भन्दा कम हुने



दिनभरि नै पिसाब
जानु नपर्ने



तपाईंको ढाडमा करडकै
मुनि मिर्गौला दुख्ने



सास फेर्न अप्ठ्यारो



छाला निकै चिसो हुने



तपाईंको पिसाबमा रगत देखिने



बान्ता हुने



धेरै श्रमित हुने,
निदाउरो वा बोली
लटपटिने

यदि उपरोक्त कुनैपनि लक्षणहरू देखा परेमा,
आफ्नो जेनरल प्र्याक्टिसनर (GP) लाई
तुरुन्तै सम्पर्क गर्नुहोस् अथवा आफ्नो क्षेत्रमा
उपलब्ध निम्न सेवाहरूको उपयोग गर्नुहोस्।

NHS England



NHS 111
Wales



NHS Scotland



Northern
Ireland

Contact your
GP practice



आफ्नो अन्तरमनलाई विश्वास गर्नुहोस् - आफ्ना लक्षणहरूमा कतिको
जरूरी ध्यान दिनुपर्छ भनेर निश्चित नभएमा सुझाव लिनुहोस्