

د ادرار لاري انتانات (UTI)

د لويانو لپاره لارښود

پېښورگي

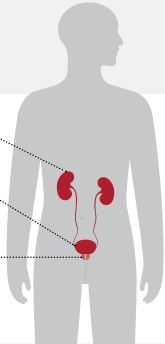
ادرار توليدوي

مثانه

ادرار ذخيره کوي

يورېټرا ادرار

له بدن څخه
خارجوي



UTI څه شی دی؟

د ادرار لاري انتان (UTI) هغه وخت رامنځته کېږي چې باکټرياوې د ادرار سيستم په هره برخه کې انتان رامنځته کړي. د دې انتان تشخيص اکثره وخت ستاسو د ښو پر بنسټ کېږي. د ادرار تسټ سټريپونه يوازې د هغو مېرمنو لپاره کارول کېږي چې عمر يې له 65 کلونو کم وي او کيټېټر (نل) نه لري.

زه د UTI د مخنيوي لپاره څه کولی شم؟

ايا تاسو کافي مايعات څښئ؟

کافي مايعات وڅښئ. منظم مايعات، لکه اوبه يا جوس، د بدن هايډرېشن ساتي او ستاسو روغتيا ته ګټه لري. د NHS England د ښه خوراک لارښود (Eatwell Guide) سپارښتنه کوي چې خلک بايد هره ورځ 6 تر 8 ګيلاسونه مايعات وڅښي. مثانه کولی شي د الکولو، ګاز لرونکو مشروباتو، يا کافين څخه تحريک شي، نو هڅه وکړئ له دې څښاک څخه ډډه وکړئ.

د باکټرياوو د خپرېدو مخنيوی وکړئ، تر څو له کولمو څخه مثانه ته لارې نه شي

- خپله تناسلي برخه پاکه او وچه وساتئ. له معطرو صابونونو څخه ډډه وکړئ. د بې اختياري پډونه منظم بدل کړئ او که چټل وي، تناسلي برخه پاکه کړئ.

- تر جنسي اړيکي وروسته ادرار وکړئ.

- تر جنسي اړيکي وړاندې او وروسته د جنسي غړي بهرنۍ برخه يوازې په اوبو ووينځئ.
- د تشناب کارولو وروسته، خپله تناسلي برخه له مخکې څخه شاته پاکه کړئ.

تکراري UTI انتانات

- که تاسو مېرمن ياست او مينوياز مو تېر کړی وي، د جنسي غړي هورموني درملنه مرسته کولی شي.
- که تاسو نارينه ياست، د روغتيايي پاملرنې متخصص څخه مشوره وغورځئ.
- کرين بېري تغذيوي مکملونه، D-mannose (د ځوانو مېرمنو لپاره)، يا پروبيوټيکونه وازموبئ. ځينې مېرمنې يې ګټور ګڼي، خو د دې خبرې ثابتوونکي شواهد لا نشته.

کومی نښې باید جدي ونیسیم؟

په ټولو لویانو کې نښې او علایم

- د ادرار پر مهال سوځېدونکې درد
- د شیبې له معمول څخه زیات ادرار کول
- خړ ادرار
- د معمول په پرتله زیات ادرار کول
- د ادرار کولو فوري اړتیا احساسول
- په ادرار کې د وینې شتون
- د ښکته نس (تیټې خټې) درد

که تاسو کټېټر لرئ، لاندې نښې هم په پام کې

ونیسئ

- لرزه یا شدید ساره احساسول
- د بدن لوړه یا نېټه تودوخه یا تبه
- د پښتورگو درد، په ځانګړي ډول د شا په هغه برخه کې چې د قبرغي لاندې ده
- نوی یا زیات شوی مغشوشیت، د چلند بدلون، یا پر پښو د درېدو د بې ثباتۍ احساس

په زړو او کمزورو لویانو کې

د UTI نښې

دا نښې په زړو او کمزورو لویانو کې زیاتې څرګندېدای شي

له معمول څخه ډېر ځان لوندول
(ادرار نه کنټرولول)



نوی یا زیات شوی مغشوشیت،
د چلند بدلون، یا پر پښو د درېدو
د بې ثباتۍ احساس



د بدن لوړه یا تېټه
تودوخه یا تبه



لرزه یا شدید
بخني احساسول



نور عوامل چې زړو کسانو کې

مغشوشیت یا ګډوډي رامنځته

کولی شي

- درد
- د خوب کموالی
- قیضیت
- د درملو جانبې عوارض
- کمزوری غذايي رژیم
- نور انتانات
- کافي مایعات نه څښل
- د ورځني ژوند طریقه یا د کور چاپېریال کې ناڅاپي بدلون

نور احتمالي لاملونه چې د ادراري

نښو لامل کېدای شي

- د جنسي اړیکې وروسته درد یا ناراحتی
- په جنسي توګه انتقالېدونکي انتان (STI)
- د مینوپاز پر مهال یا وروسته د جنسي غړي بدلولونه

زه څنگه ځان بڼه احساسولی شم؟

څه کولی شئ

کافي مایعات وڅښئ. هڅه وکړئ هره ورځ 6 تر 8 گیلاسونه اوبه یا جوس وڅښئ.



پاراسیتامول منظم وکاروئ، تر 4 څلو پوري په ورځ کې، ترڅو درد کم شي.



کرین بېري کیپسولونه یا د سیسټایټس بستې وازمويي. ځینې مېرمنې یې ګټور ګڼي، خو د دې د ثابتولو لپاره شواهد نشته.



ستاسو فارمسیت، نرس یا ډاکټر څه کولی شي

د ځان ساتنې مشوره درکولی شي او د درد کمولو درمل (پاراسیتامول یا ایبوپروفین) سپارښتنه کولی شي.



د ادرار نمونه غوښتلی شي تر څو معاینه شي.



د مکروب ضد درمل کولی شي چې سمدستي یې واخلئ یا یې هغه وخت واخلئ چې نښې نښانې نه ښی کيږي یا مو وضعیت لا خرابيږي.



تاسو بل روغتيايي متخصص ته راجع کولی شي.



که تاسو تکراري UTI لرئ او ځان ساتنه مرسته نه کوي

- تاسو ته کېدای شي د مکروب ضد درملو تجویز وشي چې د شپې یا د جنسي اړیکې وروسته یې واخلئ.
- د مینوپاز وروسته، د جنسي غړي هورموني درملنه ځینې مېرمنو ته ګټوره تمامېدای شي.

د مکروب ضد درملو په اړه مشوره

- د مکروب ضد درمل د جدي اداري انتاناتو لپاره ژوند ژغورونکي یا حیاتي کېدای شي، خو د خفیفو اداري نښو لپاره تل اړتیا نه لري.
- هر ډول د مکروب ضد درمل اخیستل کولی شي د بدن دننه باکټریاوې لا مقاومتې کړي. دا په دې معنا ده چې د مکروب ضد درمل ښايي هغه وخت اغېزناک نه وي کله چې تاسو واقعاً ورته اړتیا لرئ.
- د مکروب ضد درملو عام جانبي عوارض دا دي؛ خمیرې انتان، د پوستکي خرابیت او دانې، زړه بدوالی، کانګي او نس ناستی، که اندېښنه لرئ، د روغتيايي متخصص څخه مشوره واخلئ.
- یوازې هغه وخت د مکروب ضد درمل واخلئ چې د روغتيايي پاملرنې متخصص یې درته سپارښتنه وکړي - دا به مرسته وکړي چې درملنه مؤثره پاتې شي.

له اړتیا پرته د مکروب ضد درملو اخیستل تاسو او ستاسو کورنۍ له خطر سره مخ کولی شي.

کله باید سمدستي طبي مرسته وغواړم؟

که تاسو د UTI نښې لرئ او په لاندې صورتونو کې باید روغتيايي متخصص ته مراجعه وکړئ:

- ستاسو نښې خرابېږي، يا د انټي بيوتيکونو د 2 ورځو کارولو وروسته پرمختګ نه احساسوئ.
- تاسو حامله یاست، نارینه یاست، يا مو تازه عملیات کړي وي.

لاندې نښې د جدي اداري انتان نښې کېدای شي او باید سمدستي یې ارزونه وشي

د بدن تودوخه مو له 38°C لوړه یا له 36°C درجو څخه ټیټه ده		لږزه، یخني او د عضلو درد	
د پښتورګو درد، په ځانګړي ډول د شا په هغه برخه کې چې تر قبرغي لاندې ده		که مو یوه ورځ هېڅ ادار نه وي کړی	
ډېر سور پوستکی		د ساه اخیستلو ستونزه	
کانګي		په ادار کې وینه	
که پورته نښې لرئ، سمدلاسه له خپل عمومي ډاکټر (GP) سره اړیکه ونیسئ یا د خپلې سیمې له روغتيايي خدمتونو څخه مرسته وغواړئ.		شدید مغشویت، ډېری خوږولی حالت، یا ټکنی او بې مفهومه وینا	

Northern Ireland

Contact your GP practice



NHS Scotland



NHS 111 Wales



NHS England



خپل احساس ته غوږ ونیسئ — که ډاډه نه یاست چې نښې نښانې مو څومره بیرنۍ دي، طبي مشوره وغواړئ