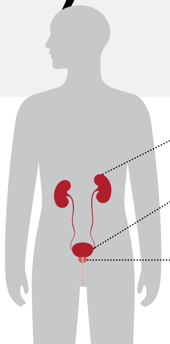
TARGET
Keep Antibiotics Working

Maambukizo ya mfumo wa mkojo (UTI)

Kipeperushi cha watu wazima



UTI ni nini?

Maambukizo ya mfumo wa mkojo hutokea wakati bakteria katika sehemu yoyote ya mfumo wa mkojo inaposababisha dalili kutokea. Utambuzi hufanywa hasa kwa dalili zako. Vipimo kwa kutumia karatasi ya kupimia kwenye mkojo hutumiwa kwa wanawake walio chini ya miaka 65 pekee ambao hawana katheta.

Ni nini ninachoweza kufanya ili kuzuia UTI?

Unakunywa vinywaji vya kutosha?
Kunywa vinywaji vingi. Vinywaji vya kawaida, kama vile maji au maji ya matunda vitaongeza maji mwilini na kusaidia mwili wako kuwa na afya. Mwongozo wa Lishe Bora (Eatwell Guide) wa NHS England inapendekeza kwamba watu wanapaswa kulenga kunywa glasi 6 hadi 8 za maji kwa siku. Kibofu chako cha mkojo kinaweza kuwashwa na pombe nyingi, kinywaji chenye dioksidi ya kaboni au kafeini.

Komesha bakteria kueneza kutoka kwenye utumbo wako hadi kwenye kibofu chako

- Weka sehemu yako ya uzazi katika hali ya usafi na kavu. Epuka sabuni zenye manukato. Badilisha pedi za kujizuia mara kwa mara, na usafishe sehemu yako ya siri ikiwa ni chafu.
- Kojoa baada ya kujamiana.
- Osha sehemu ya nje ya uke ukitumia maji kabla na baada ya kujamiiana.
- Pangusa sehemu zako za siri kuanzia mbele kwenda nyuma baada ya kutoka chooni.

UTI zinazojirudia

- Ikiwa wewe ni mwanamke na umepita kipindi cha kupata hedhi, matibabu ya homoni ya uke yanaweza kusaidia.
- Ikiwa wewe ni mwanamume, omba usaidizi kutoka kwa mtaalamu wako wa huduma ya afya.
- Unaweza kujaribu kutumia virutubisho vya lishe vya cranberry, D-mannose (kwa wanawake wachanga) au probiotiki. Wanawake wengine huona haya kuwa yanafaa. Ushahidi wa kuunga mkono matumizi yao haujakamilika.

Toleo la 2.0. Imechapishwa: Novemba 2024. Tarehe ya masahihisho: Novemba 2027. Kipeperushi hiki kimetengenezwa na wataalamu wa huduma ya afya, wagonjwa na mashirika ya kitaalamu ya matibabu. TARGET inaendeshwa na Shirika la Usalama la Afya la Uingereza (UK Health Security Agency).

Je, ni dalili gani ninazopaswa kuziangalia?

Ishara na dalili katika watu wazima wote

- Maumivu ya kuwashwa wakati wa kukojoa
- Kukojoa usiku mara nyingi kuliko kawaida
- Mkojo usiokuwa na rangi ya kawaida
- Kukojoa mara nyingi kuliko kawaida
- Kuhisi haja ya kukojoa mara moja
- Damu kwenye mkojo wako
- Maumivu kwenye sehemu ya chini ya tumbo

Ikiwa una katheta, zingatia dalili hizi

- Kutetemeka
- Halijoto ya juu au chini
- Maumivu ya figo nyuma yako chini ya mbavu
- Hali mpya ya kuchanganyikiwa au kuchanganyikiwa zaidi, mabadiliko ya tabia, au kutokuwa na msimamo kwa miguu yako

Dalili za UTI kwa watu wazima walio wadhaifu

Dalili hizi zinaweza kuonekana zaidi kwa wazee walio wadhaifu

Kujikojolea mara nyingi zaidi kuliko kawaida

Hali mpya ya kuchanganyikiwa au kuchanganyikiwa zaidi, mabadiliko ya tabia, au kutokuwa na msimamo kwa miguu yako

Halijoto ya juu au chini

Kutetemeka

Dalili za mkojo pia zinaweza kusababishwa na yafuatayo

- Maumivu au kutohisi sawa baada ya kujamiiana
- Magonjwa ya zinaa (STI)
- Mabadiliko ya uke wakati au baada ya kuisha kwa hedhi

Mambo mengine ambayo yanaweza kusababisha wazee kuchanganyikiwa

- Maumivu
- Matatizo ya kulala
- Uyabisi wa tumbo
- Madhara ya dawa
- Lishe mbaya
- Maambukizo mengine
- Kutokunywa vinywaji vya kutosha
- Mabadiliko ya taratibu au mazingira ya nyumbani

Ninaweza kufanya nini ili kuhisi vyema?

Unachoweza kufanya

Kunywa vinywaji vingi. Lenga kunywa glasi 6 hadi 8 za maji au maji ya matunda kwa siku.

Tumia paracetamol mara kwa mara, hadi mara 4 kwa siku ili kupunguza maumivu.

Unaweza kujaribu kutumia vidonge vya cranberry au dawa za pakiti za uvimbe wa kibofu cha mkojo. Wanawake wengine huona haya kuwa yanafaa. Ushahidi wa kuunga mkono matumizi yao haujakamilika.

Kile ambacho mfamasi, muuguzi au daktari wako anaweza kufanya

Kutoa ushauri wa kujitunza na kukushauri kutumia dawa za maumivu (paracetamol au ibuprofen).

Kukuambia umpe sampuli ya mkojo ili kupima.

Unaweza kupewa antibayotiki ya kutumia mara moja au tumia ikiwa dalili zako hazijaimarika au unaanza kuhisi vibaya zaidi.

Unaweza kutumwa kwa mtoaji mwingine wa huduma ya afya.

Ikiwa una UTI inayojirudia na machaguo ya kujihudumia hayasaidii

- Unaweza kuagizwa kutumia viuavijasumu usiku au baada ya ngono.
- Matibabu ya homoni za uke yanaweza kusaidia baadhi ya wanawake baada ya kukoma hedhi.

Ushauri kuhusu viuavijasumu

- Viuavijasumu vinaweza kuokoa maisha kwa maambukizo makubwa ya mkojo, lakini havihitajiki kila wakati kwa dalili ndogo za mkojo.
- Kutumia viuavijasumu vyovyote kunaweza kufanya bakteria zinazoishi ndani ya mwili wako kuwa sugu zaidi. Hii inamaanisha kwamba viuavijasumu vinaweza kufanya kazi wakati unavihitaji sana.
- Madhara ya kawaida ya kutumia viuavijasumu yanajumuisha kimenomeno, vipele, kichefuchefu, kutapika na kuhara. Uliza ushauri ikiwa una wasiwasi.
- Tumia viuavijasumu ikiwa mtaalamu wako wa huduma ya afya atakushauri utumie - vitafanya kazi vizuri zaidi kwa njia hii.

Kutumia viuavijasumu wakati huvihitaji kunaweza kukufanya pamoja familia yako kuwa hatarini.

Ninawezaje kupata usaidizi kwa haraka zaidi?

Unapaswa kumuona mtaalamu wa afya iwapo una dalili za UTI na:

- dalili zako zinazidi kuwa mbaya zaidi, au hazianzi kupata nafuu ndani ya siku 2 baada ya kuanza kutumia viuavijasumu, au
- wewe ni mjamzito, wa kiume au umefanyiwa upasuaji hivi majuzi.

Dalili zifuatazo zinaweza kuwa ishara za maambukizo makubwa ya mkojo na zinapaswa kuchunguzwa kwa haraka

- Kutetemeka, maumivu katika misuli
- Kutokojoa siku nzima
- Ugumu wa kupumua
- Damu kwenye mkojo wako
- Kuhisi kuchanganyikiwa sana, kulala, au kuwa na usemi uliokokota
- Halijoto juu ya 38°C au chini ya 36°C
- Maumivu ya figo nyuma yako chini ya mbavu
- Ngozi baridi sana
- Kutapika

Ikiwa una mojawapo ya dalili zilizo hapa juu, wasiliana na daktari (GP) wako haraka au tumia huduma zifuatazo za eneo lako.

NHS England	NHS 111 Wales	NHS Scotland	Northern Ireland
CALL 111 when it's less urgent than 999	NHS 111 Wales	NHS 24 CALL 111	Contact your GP practice HSC Public Health Agency

Amini silika yako – omba ushauri ikiwa huna uhakika jinsi dalili zako zilivyo