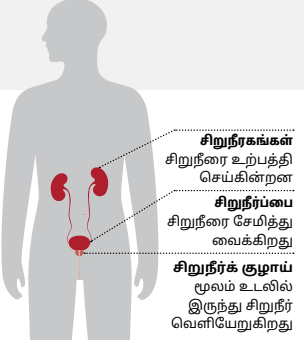


சிறுநீர்ப் பாதைத் தொற்றுகள் (UTI)

பெரியவர்களுக்கான சிற்றேடு

UTI என்றால் என்ன?

சிறுநீர்ப் பாதை அமைப்பில் ஏதேனும் ஒரு பகுதியில் நுண்ணுயிரிகள் அறிகுறிகளை ஏற்படுத்தினால், சிறுநீர்ப் பாதைத் தொற்று (UTI) ஏற்படுகிறது. உங்கள் அறிகுறிகளை வைத்துத்தான், பிரதானமாக நோயறிதல் செய்யப்படுகிறது. கத்திட்டர் பொருத்தப்படாத, 65 வயதுக்குட்பட்ட பெண்களுக்கு மட்டுமே சிறுநீர் டிப்டீடிக் பரிசோதனைகள் செய்யப்படுகின்றன.



UTI-ஐத் தடுப்பதற்கு உதவ நான் என்ன வேண்டும்?

நீங்கள் போதுமான அளவு நீர் அருந்துகிறீர்களா?

போதுமான அளவு திரவப் பொருட்களை அருந்துங்கள். அவ்வப்போது நீர் அல்லது பழச்சாறுகள் போன்ற பானங்களை அருந்துவதால், உடலின் நீர்ச்சத்து அதிகரித்து, உங்கள் உடல் ஆரோக்கியமாக இருப்பதற்கு உதவும். ஒவ்வொருவரும் ஒரு நாளைக்கு 6 முதல் 8 கிளாஸ் திரவப் பொருட்களை அருந்த வேண்டும் என NHS England ஈட்வேல் வழிகாட்டி (Eatwell Guide) பரிந்துரைக்கிறது. மிக அதிகமான ஆல்கஹால், கார்பனேட்டட் பானங்கள் அல்லது காஃபின் அருந்துவது உங்கள் சிறுநீர்ப்பையில் எரிச்சலை ஏற்படுத்தலாம்.

உங்கள் குடலிலிருந்து உங்கள் சிறுநீர்ப்பைக்கு நுண்ணுயிரிகள் பரவுவதைத் தடுக்கவும்

- உங்கள் பிறப்புறுப்பு சுத்தமாகவும் உலர்வாகவும் வைத்துக் கொள்ளுங்கள். நறுமண சோப்புகளைத் தவிர்க்கவும். நாப்ப்கிள்களை அவ்வப்போது மாற்றுங்கள், மேலும் கழிவறையைப் பயன்படுத்திய பிறகு உங்கள் பிறப்புறுப்புப் பகுதியை சுத்தம் செய்யுங்கள்.

- உடலுறவுக்குப் பிறகு சிறுநீர் கழியுங்கள்.
- உடலுறவுக்கு முன்பும் பின்பும் பிறப்புறுப்பின் வெளிப்புறப் பகுதிகளை நீர் கொண்டு கழுவுங்கள்.
- கழிவறையைப் பயன்படுத்திய பிறகு, உங்கள் பிறப்புறுப்பை முன்னிருந்து பின்பாகத் துடைக்கவும்.

திரும்பத் திரும்ப வரும் UTI

- நீங்கள் மெனோபாஸைக் கடந்த பெண்ணாக இருந்தால், வஜைனல் ஹார்மோன் சிகிச்சை உதவக்கூடும்.
- நீங்கள் ஆணாக இருந்தால், உங்கள் சுகாதார நிபுணர்களிடம் உதவி கேளுங்கள்.
- கிரான்பெரி டயட்டரி ஊட்டச்சத்துக்கள், டி-மென்னோஸ் (இளம் பெண்களுக்கு) அல்லது புரோபயாட்டிக்ஸ் போன்றவற்றை நீங்கள் எடுத்துப் பார்க்கலாம். சில பெண்களுக்கு இது மிகத் திறம்பட வேலை செய்கிறது. அவற்றின் பயன்பாட்டை ஆதரிக்கும் சான்றுகள் முடிவில்லாதவை.

நான் கவனிக்க வேண்டிய அறிகுறிகள் என்னென்ன?

பெரியவர்கள் அனைவருக்குமான அடையாளங்கள் மற்றும் அறிகுறிகள்

- சிறுநீர் கழிக்கும் போது எரிச்சலுடன் கூடிய வலி
- வழக்கத்துக்கு மாறாக இரவில் அடிக்கடி சிறுநீர் கழித்தல்
- கலங்கலான சிறுநீர்
- வழக்கத்துக்கு மாறாக அடிக்கடி சிறுநீர் கழித்தல்
- உடனடியாக சிறுநீர் கழிக்க வேண்டும் என்ற உணர்வு
- உங்கள் சிறுநீரில் இரத்தம்
- உங்கள் அடிவயிற்றில் வலி

நீங்கள் கத்தீட்டர் பொருத்தியிருந்தால், இந்த அறிகுறிகளையும் கவனிக்கவும்

- உதறல் அல்லது நடுக்கம்
- உயர்ந்த அல்லது குறைந்த வெப்பநிலை
- உங்கள் முதுகுப் பக்கம் விலா எலும்புக்கு சற்று கீழே சிறுநீரக வலி
- புதிதாக அல்லது குழப்பம் அதிகமாக இருத்தல், நடத்தையில் மாற்றம், அல்லது நடக்கும் போது நிலை தடுமாறுதல்

வயதான, பலவீனமான பெரியவர்களிடம் UTI-யின் அறிகுறிகள்

வயதான, பலவீனமான பெரியவர்களிடம் இந்த அறிகுறிகள் அதிகம் கவனிக்கக்கூடிய வகையில் இருக்கும்



வழக்கத்தை விட அதிகமாகப் படுக்கையில் சிறுநீர் கழித்தல்



புதிதாக அல்லது குழப்பம் அதிகமாக இருத்தல், நடத்தையில் மாற்றம், அல்லது நடக்கும் போது நிலை தடுமாறுதல்



உயர்ந்த அல்லது குறைந்த வெப்பநிலை



உதறல் அல்லது நடுக்கம்

சிறுநீர்ப்பாதை சார்ந்த அறிகுறிகள் பின்வருபவற்றாலும் ஏற்படலாம்

- உடலுறவுக்குப் பிந்தைய வலி அல்லது அசௌகரியம்
- உடலுறவு மூலம் பரவிய தொற்று (STI)
- மெனோபாஸ் காலத்தில் அல்லது அதற்குப் பிறகு பிறப்புறுப்பில் ஏற்படும் மாற்றங்கள்

வயதான பெரியவர்களிடம் குழப்பம் ஏற்படுத்தும் பிற விஷயங்கள்

- வலி
- தூக்கமின்மை
- மலச்சிக்கல்
- மருந்துகளின் பக்கவிளைவுகள்
- சரியாக உணவு உண்ணாமை
- பிற தொற்றுகள்
- போதுமான அளவு திரவப்பொருட்களை அருந்தாதிருத்தல்
- வழக்கமான விஷயங்களில் அல்லது வீட்டுச் சூழலில் மாற்றங்கள்

நன்றாக உணர்வதற்கு நான் என்ன செய்ய வேண்டும்?

நீங்கள் என்ன செய்யலாம்



போதுமான அளவு திரவப் பொருட்களை அருந்துங்கள். ஒரு நாளைக்கு 6 முதல் 8 கிளாஸ் நீர் அல்லது பழச்சாறுகளை அருந்த முயற்சியுங்கள்.



வலியைப் போக்குவதற்கு ஒரு நாளைக்கு 4 முறை வரை பாராசிட்டாமலைத் தொடர்ந்து எடுத்துக் கொள்ளுங்கள்.



கிரான்பெர்ரி கேப்ஸ்யூல்கள் அல்லது சிஸ்டிடீஸ் சாஷேக்களை எடுத்துக் கொள்ள முயற்சியுங்கள். சில பெண்களுக்கு இது மிகத் திறம்பட வேலை செய்கிறது. ஆனால் அவற்றின் செயல்திறனை நிரூபிக்கும் சான்றுகள் ஏதுமில்லை.

உங்கள் மருந்தாளுநர், செவிலியர் அல்லது மருத்துவர் என்ன செய்யக்கூடும்



சுய-பராமரிப்பு ஆலோசனை வழங்குவார்கள் மற்றும் வலி நிவாரண மருந்துகளை எடுத்துக்கொள்ள உங்களுக்கு அறிவுறுத்துவார்கள் (பாராசிட்டாமல் அல்லது ஐபுப்ரோஃபென்).



பரிசோதனைக்கு உங்களிடம் சிறுநீர் மாதிரி கேட்பார்கள்.



உடனடியாக எடுத்துக் கொள்வதற்கோ உங்கள் அறிகுறிகள் மேம்படவில்லை யென்றால் அல்லது மோசமாக உணரத் தொடங்கினால் எடுத்துக் கொள்வதற்கோ உங்களுக்கு ஆன்டிபயாட்டிக் கொடுக்கப்படலாம்.



உங்களை வேறொரு சுகாதாரப் பராமரிப்பு வழங்குநரிடம் பரிந்துரைக்கலாம்.

உங்களுக்கு UTI திரும்பத் திரும்ப வருகிறது மற்றும் சுய-பராமரிப்பு தெரிவுகள் உதவி செய்யவில்லை எனில்

- இரவில் அல்லது உடலுறவுக்குப் பிறகு எடுத்துக் கொள்வதற்கு உங்களுக்கு ஆன்டிபயாட்டிக்குகளை பரிந்துரைக்கப்படலாம்.
- மெனோபாஸுக்குப் பிறகு சில பெண்களுக்கு வனஜனல் ஹார்மோன் சிகிச்சைகள் உதவக்கூடும்.

ஆன்டிபயாட்டிக்குகள் பற்றிய ஆலோசனை

- தீவிரமான சிறுநீர் தொற்றுகளுக்கு, ஆன்டிபயாட்டிக்குகள் உயிர்-காக்கும் விஷயமாக இருக்கலாம், ஆனால் மிதமான சிறுநீர் தொற்று அறிகுறிகளுக்கு அவை எப்போதும் தேவைப்படாது.
- எந்த ஆன்டிபயாட்டிக்குகளையும் எடுத்துக் கொள்வது உங்கள் உடலுக்குள் வாழும் பாக்டீரியாக்களை அதிக எதிர்ப்புத் திறன் கொண்டதாக மாற்றும். இதன் பொருளானது, உங்களுக்கு உண்மையிலேயே அவை தேவைப்படும்போது ஆன்டிபயாட்டிக்குகள் வேலை செய்யாமல் போகலாம்.
- ஆன்டிபயாட்டிக்குகளை எடுத்துக் கொள்வதன் பக்கவிளைவுகளில், வாய்ப்புண, தடிப்புகள், குமட்டல், வாந்தி மற்றும் வயிற்றுப்போக்கு ஆகியவை அடங்கும். உங்களுக்கு கவலை இருந்தால், ஆலோசனையைக் கேட்கவும்.
- உங்கள் சுகாதாரப் பராமரிப்பாளர் அறிவுறுத்தினால் மட்டுமே ஆன்டிபயாட்டிக்குகளை எடுத்துக் கொள்ளவும் - இந்த முறையில் அவை சிறப்பாக வேலை செய்யும்.

உங்களுக்குத் தேவைப்படாத போது ஆன்டிபயாட்டிக்குகளை எடுத்துக் கொள்வது, உங்களையும் உங்கள் குடும்பத்தினரையும் அபாயத்துக்கு உள்ளாக்கும்.

நான் எப்போது அவசர உதவியைப் பெறவேண்டும்?

உங்களுக்கு UTI அறிகுறிகள் இருந்தால் மற்றும் பின்வரும் சூழல்களில் நீங்கள் சுகாதார தொழில்முறையாளரைப் பார்க்க வேண்டும் மற்றும்:

- உங்கள் அறிகுறிகள் அதிக அளவில் மோசமடைகிறது, அல்லது ஆண்டிபயாட்டிக்ஸ்கள் எடுத்துக்கொண்ட 2 நாட்களுக்குள் மேம்படத் தொடங்கவில்லை எனில், அல்லது
- நீங்கள் கர்ப்பமாக இருந்தால், ஆணாக இருந்தால் அல்லது நீங்கள் சமீபத்தில் அறுவைசிகிச்சை செய்திருந்தால்.

பின்வரும் அறிகுறிகள், தீவிரமான சிறுநீர்ப் பாதைத் தொற்றுக்கான அறிகுறியாக இருக்கலாம் மேலும் அவசரமாக மதிப்பீடு செய்யப்பட வேண்டியவை ஆகும்



நடுக்கம், குளிர் மற்றும் தசை வலி



நாள் முழுவதும் சிறுநீர் கழிக்காமல் இருத்தல்



சுவாசிப்பதில் சிரமம்



உங்கள் சிறுநீரில் இரத்தம்



மிகவும் குழப்பமாக உணர்தல், அரை மயக்க நிலை அல்லது தெளிவற்ற உளறலான பேச்சு



38°C-க்கு மேல் அல்லது 36°C-க்கு கீழ் உடல் வெப்பநிலை



உங்கள் முதுகுப் பக்கம் விலா எலும்புக்கு சற்றுக் கீழே சிறுநீரக வலி



மிகவும் குளிர்ச்சியான சருமம்



வாந்தி எடுத்தல்

மேலே உள்ள அறிகுறிகள் ஏதேனும் உங்களுக்கு இருந்தால், உங்கள் பொது மருத்துவர் (GP)-ஐ உடனடியாகத் தொடர்பு கொள்ளுங்கள் அல்லது உங்கள் பகுதியில் உள்ள பின்வரும் சேவைகளைப் பயன்படுத்துங்கள்.

NHS England



NHS 111 Wales



NHS Scotland



Northern Ireland

Contact your GP practice



உங்கள் உள்ளுணர்வை நம்புங்கள் - உங்கள் அறிகுறிகள் எவ்வளவு அவசரத்துக்குரியவை என்பது பற்றி உங்களுக்கு உறுதியாகத் தெரியவில்லை எனில் ஆலோசனை கேளுங்கள்