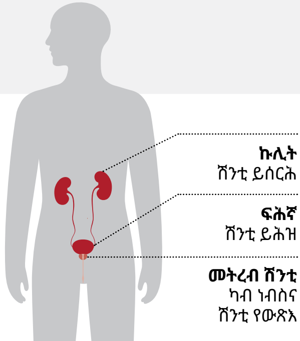
TARGET
Keep Antibiotics Working

ረኽሲ ሻምብቆ ሽንቲ (UTI)

ንዓበይቲ ዚውሃብ በራሪ ወረቐት

ረኽሲ ሻምብቆ ሽንቲ እንታይ እዩ?

ረኽሲ ሻምብቆ ሽንቲ፡ ኣብ ዝኾነ ክፋል ስርዓተ-ሽንቲ ዝርከቡ ባክተርያ ምልክታት ሕማም ምስዘርእዩ ዜጋጥም እዩ። ነጸርታ፡ ብቐንዱ ኣብ ምልክታት ኣተኲሩ ዚካየድ እዩ። ኣብ ሽንቲ ኣእቲኻ ዚግበር መርመራ (ዲፕስቲክ)፡ ነተን ካተተር ንዘይብለን ትሕቲ 65 ዓመት ዝዕድሚአን ደቂ ኣንስትዮ ጥራይ ዚካየድ እዩ።



ረኽሲ ሻምብቆ ሽንቲ ንምክልኻል እንታይ ክገብር ኣለኒ፧

እኹል ማይ ትሰትዪ ኣለኺዶ፧
እኹል ፈሳሲ ምስታይ። ከም ማይ ወይ ጽማቖ ዝኣመሰሉ ስሩዓት መስተታት፡ ንምውህሃድ ማይ የፋጥንን ኣካልኪ ድማ ጥዕናኡ ተሓልዩ ንኽጸንሕ ይሕግዝን። NHS England Eatwell Guide ሰባት ኣብ መዓልቲ ካብ 6 ክሳዕ 8 ብርጭቆ ፈሳሲ ክሰትዩ ምሕጽንታ የቕርብ። ኣዝዩ ብዙሕ ኣልኮላዊ መስተ፡ ካርቦንሃድረይት ዘለዎ መስተ ወይ ካፈይን ንፍሕኛኺ ኬነድር ይኽእል እዩ።

ባክተርያ ካብ መዓንጣኺ ናብ ፍሕኛኺ ከይላባዕ ጠጠው ከምዚብል ምግባር

- ከባቢ ብልዕትኺ ጽሩይን ድሩቕን ከምዝኽውን ምግባር። ጨና ዘለዎም ሳሙናታት ዘይምጥቃም። ንሞዴስ (በጃ ንጽህና) ቀጻሊ ምቕያርን ኣብ ከባቢ ብልዕቲ ረስሓት ምስዝህሉ ምጽራይ።
- ጾታዊ ርክብ ምስ ገበርኪ ሽንቲ ምሻን።
- ቅድምን ድሕርን ጾታዊ ርክብ ንግዳማዊ ክፋል ርሕሚ ብማይ ምሕጻብ።
- ዓይኒ-ምድሪ ምስ ተጠቐምኪ ብልዕትኺ ካብ ቅድሚት ናብ ድሕሪት ምጽራይ።

ዝደጋገም UTI

- ኣል ኣንስተይቲ ኳንኪ ንጽፈ-ጻግነ ዝሓለፈኪ እንተኾይኑ፡ ኣብ ሕርሚ ዚግበር ናይ ሆርሞን ሕክምና ክሕግዘኪ ይኽእል እዩ።
- ወዲ ተባዕታይ እንተ᎓ኴንካ፡ ካብ በዓል ሞያ ክንክን ጥዕና ደገፍ ንኽትረክብ ሕተት።
- ከም ተወሳኺ ምግቢ ዚውሃብ ክራንቤሪ፡ ዲ-ማኖስ (ንንኣሽቱ ደቂ ኣንስትዮ) ወይ ፕሮባዮቲክስ ክትወስድ ክትፍትኒ ትኽእሊ ኢኺ። ኣብ ገለ ደቂ ኣንስትዮ ውጽኢታዊ ይኸውን እዩ። ንኽጥቀማሉ ዝገብረን መረዳእታ ኣዕጋቢ ኣይኮነን።

ሕታም 2.0። ዝተሓተመሉ ዕለት፥ ሕዳር2024። ዝኽለሰሉ ዕለት፥ ሕዳር2027። እዚ በራሪ ጽሑፍ፡ ብሰብ ሞያ ጥዕና፡ ተሓከምትን ኣካላት ሰብ ሞያ ሕክምናን ዝተዳለወ እዩ። TARGET (ታርጌት) ብወኪል ድሕነት ጥዕና ዩናይትድ ኪንግዶም (UK Health Security Agency) ዝተዳለወ እዩ።

እንታይ ዓይነት ምልክታት ክከታተል ኣለኒ፧

ኣብ ኩሉም ዓበይቲ ሰባት ዝረኣዩ ምልክታትን ተርእዮታትን ሕማም

- ክትሸን ከለኺ ናይ ምቅጻል ስምዒት
- ኣብ እዋን ለይቲ ካብቲ ልሙድ ንላዕሊ ሸንቲ ምሻን
- ደበና ዝመስል ሸንቲ
- ካብቲ ልሙድ ንላዕሊ ሸንቲ ምሻን
- ቀልጢፍኪ ክትሸኒ ምድላይ
- ደም ዘለዎ ሸንቲ ምሻን
- ቃንዛ ኣብ ታሕተዋይ ከብዲ ምህላው

ካተተር እንተሃልዩኪ፡ ነዞም ምልክታት'ዚኦም እውን ኣብ ግምት ኣእትዊ

- ምንፍጥፋጥ ወይ ምንቅጥቃጥ ሰብነት
- ልዑል ወይ ትሑት ሙቐት ሰብነት
- ካብ መሰንግለ ትሕት ኢሉ ኣብ ዝርከብ ክፍሊ ሕቖኺ ዘጋጥም ቃንዛ ኩሊት
- ሓድሽ ወይ ዝተጋደደ ናይ ምድንጋር ስምዒት ምድንጋር፡ ለውጢ ባህርያት ወይ ሰንከልከል ምባል

ምልክታት ረኽሲ ሻምብቆ ሸንቲ ኣብ ድኻም ዘለዎም ዓበይቲ ሰባት

እዞም ምልክታት፡ ድኻም ኣብ ዘለዎም ዓበይቲ ሰባት ክረኣዩ ይኽእሉ እዮም

ሸንቲ ምቁጻር ዘይምኽኣል

ሓድሽ ወይ ዝተጋደደ ናይ ምድንጋር ስምዒት፡ ለውጢ ባህርያት ወይ ሰንከልከል ምባል።

ልዑል ወይ ትሑት ሙቐት ሰብነት

ምንፍጥፋጥ ወይ ምንቅጥቃጥ ሰብነት

ምልክታት ሕማም ሸንቲ፡ በዞም ዝስዕቡ ምኽንያታት ክፍጠሩ ይኽእሉ

- ድሕሪ ጾታዊ ርክብ ቃንዛ ወይ ስእነት ምቾት
- ብጾታዊ ርክብ ዝመሓላለፍ ረኽሲ (STI)
- ኣብ እዋን ንጽፈ-ጻግነ ወይ ድሕሪኡ ዘጋጥም ሕርማዊ ለውጥታት

ኣብ ዓበይቲ ሰባት ኬጋጥም ዚኽእል ካልእ ነገራት

- ቃንዛ
- ስእነት ድቃስ
- ሕማም ምሕቃቕ መግቢ
- ጎናዊ ሳዕቤናት መድሃኒት
- ሕማቕ ኣመጋግባ
- ካልእ ረኽሲ
- እኹል ዝስተ ማይ ዘይምስታይ
- ለውጢ ኣብ ስሩዕ ወይ ናይ ገዛ ሃዋህው

ዝሓሸ ስምዒት ንኽስመዓኒ እንታይ ክገብር እኽእል፧

እንታይ ክገብሪ ትኽእሊ

እኹል ፈሳሲ ምስታይ። ኣብ መዓልቲ ካብ 6 ክሳዕ 8 ብርጭቆ ማይ ንምስታይ ምትላም።

ቃንዛ ንኽቕንሰልኪ ክሳዕ 4 ግዜ ፓራሲታሞል ብስሩዕ ውሓጢ።

ክራንቤሪ ካፕሱልስ ወይ ሲስቲቲስ ሳችትስ ክትወስዱ ክትፍትኒ ትኽእሊ ኢኺ። ኣብ ገለ ደቂ ኣንስትዮ ውጽኢታዊ ይኸውን እዩ። ንኽጥቀማሉ ዝገብረን መረዳእታ ኣዕጋቢ ኣይኮነን።

ክኢላ መድሃኒት፡ ነርስ ወይ ዶክተር እንታይ ክገብር ይኽእል

ምኽሪ ርእሰ-ክንክን ይህበኪ፣ ጸረ ቃንዛ (ፓራሲታሞል ወይ ኣይቡፕሮፈን) ንኽትወዲ ይመኽረኪ።

ንመርመራ ዚኸውን ናሙና ሽንቲ ይሓተኪ።

ብቕጽበት እትወስድዮ ወይ ምልክታት ሕማም ምስዘይመሓየሽ ወይ ድማ ክገድድ ምስዝጅምር እትወስድዮ መድሃኒት ጸረ-ነፍሳት ክወሃበኪ ይከኣል እዩ።

ናብ ካልእ ወሃቢ ክንክን ጥዕና ክትመሓላለፊ ትኽእሊ ኢኺ።

ተደጋጋሚ ረኽሲ ሻምብቆ ሽንቲ ምስዝህልወክን ኣማራጺታት ርእሰ-ክንክን ምስዘይሕግዘክን

- ኣብ ግዜ ለይቲ ወይ ድሕሪ ጾታዊ ርክብ እትወስድዮ መድሃኒት ኣንቲባዮቲክስ ክእዝዘልኪ ይከኣል እዩ።
- ኣብ ርሕሚ ዚግበር ናይ ሆርሞን ሕክምና፡ ንገለ ደቂ ኣንስትዮ ድሕሪ ንጽፈ-ጻግነ ክሕግዘን ይኽእል እዩ።

ብዛዕባ መድሃኒት ኣንቲባዮቲክስ ዚውሃብ ምኽሪ

- መድሃኒት ኣንቲባዮቲክስ፡ ካብ ከቢድ ረኽሲ ሽንቲ ዘድሕን ኪኸውን ይኽእል እኳ እንተኾነ፡ ንቐለልቲ ምልክታት ሕማም ሽንቲ ግን ኩሉ ግዜ ኣየድልን እዩ።
- ዝኾነ መድሃኒት ኣንቲባዮቲክስ ምውሳድ፡ ኣብ ውሽጢ ሰብነትኪ ዘሎ ባክተርያ ዝበለጸ ተጻዋራይ ክኸውን ይገብሮ። እዚ ማለት መድሃኒት ኣንቲባዮቲክስ፡ ኣብቲ ናይ ብሓቂ ዘድልየኪ እዋን ከይምዘይሰርሕ ክገብሮ ይኽእል እዩ።
- ልሙዳት ጎድናዊ ሳዕቤናት መድሃኒትኣንቲባዮቲክስ ዕንባበ ርሕሚ፡ ዕንፍሩር፡ ተምላስን ውጽኣትን የካትት። ጭንቀት እንተልዩኪ፡ ምኽሪ ሕተቲ።
- ኣንቲባዮቲክስ ክትወስድ፡ በዓል ሞያ ክንክን ጥዕና ምስ ዝመኸረኪ ጥራይ ንመድሃኒት ኣንቲባዮቲክስ ውሰዲ - በዚ መገዲ'ዚ ድማ ዝሓሸ ውጽኢት ይህልዎ።

አንቲባዮቲክ ኣብ ዘየድልየኪ እዋን ምውሳድ፡ ንዓኽን ንስድራኽን ኣብ ሓደጋ ከእትዎም ይኽእል'ዩ።

ህጹጽ ሓገዝ መዓስ ክረክብ ይግባእ?

ምልክታት ረኽሲ ሻምብቆ ሸንቲ እንተሃልዩኪ፡ ናብ በዓል ሞያ ጥዕና ክትከዲ ኣለኪ፣ ከምኡውን፥

- ምልክታት ሕማምኪ ኣዝዩ ይገድድ እንተልዩ ወይ ድማ መድሃኒት ኣንቲባዮቲክስ ምስ ጀመርኪ ኣብ ውሽጢ 2 መዓልታት ክመሓየሽ እንተዘይጀሚሩ፣ ወይ
- ነፍሰጾር እንተኼንኪ፡ ወዲ ተባዕታይ ወይ ኣብ ቀረባ እዋን መጥባሕቲ ጌርኪ እንተኼንኪ።

እዞም ዝስዕቡ ምልክታት ሕማም፡ ምልክታት ከቢድ ረኽሲ ሸንቲ ክኾኑ ስለዝኽእሉ፡ ብህጹጽ ክምርመር ይግባእ

- ምንቅጥቃጥ ሰብነት፡ ረስኒን ቃንዛ ጭዋዳታትን
- ምሉእ መዓልቲ ዘይምሻን
- ጸገም ምስትንፋስ
- ደም ኣብ ሸንቲኺ
- ኣመና ናይ ምድንጋር ስምዒት፡ ትኽስክስ ምባል ወይ ወልደፍደፍ ምባል
- መጠን ሙቐት ሰብነት፡ ልዕሊ 38 ዲግሪ ሴንትግሬድ ወይ ትሕቲ 36 ዲግሪ ሴንቲግሬድ
- ካብ መሰንግለ ትሕት ኢሉ ኣብ ዝርከብ ክፍሊ ሕቖኺ ዘጋጥም ቃንዛ ኩሊት
- ኣዝዩ ዝሑል ቆርበት
- ተምላስ

ካብዞም ኣብ ላዕሊ ዝተጠቕሱ ምልክታት እንተሃልዩኪ፡ ንሓፈሻዊ ሓኪምኪ (GP) ብህጹጽ ርኸቢ ወይ ድማ ኣብ ከባቢኺ ዝርከቡ ዝስዕቡ ኣገልግሎታት ተጠቐሚ።

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

ንስምዒትኪ እመኒ – ምልክታት ሕማምኪ ክሳብ ክንደይ ህጹጽ ምኳኑ ርግጸኛ እንተዘይኮይንኪ ምኽሪ ሕተቲ።