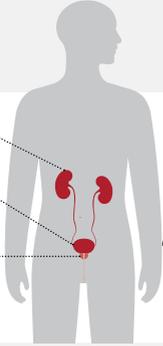


پیشاب کی نالی کا انفیکشن (UTI)

بالغوں کے لیے ایک پرچہ

UTI کیا ہے؟

گردے
پیشاب بنانے ہیں
مثانہ
پیشاب کو اسٹور
کرتا ہے
پیشاب کی نالی
پیشاب کو جسم سے
خارج کرتی ہے



پیشاب کی نالی کا انفیکشن تب پیدا ہوتا ہے جب پیشاب کے نظام کے کسی حصے میں موجود بیکٹریا علامات کا باعث بنتا ہے۔ تشخیص بنیادی طور پر آپ کی علامات پر کی جاتی ہے۔ پیشاب کے ڈپ اسٹک ٹیسٹ صرف 65 سال سے کم عمر کی ان خواتین کے لیے کیے جاتے ہیں جو کیتھیٹر نہیں لگواتی ہیں۔

UTI کو روکنے میں مدد کے لیے میں کیا کر سکتا ہوں؟

- کیا آپ کافی مائع پی رہے ہیں۔
- کافی مائعات پئیں۔ باقاعدہ مشروبات، جیسے پانی یا اسکویش ہائڈریٹیشن کو بڑھائیں گے اور صحت مند رہنے میں آپ کے جسم کی مدد کریں گے۔ NHS

مکرر UTI

- اگر آپ خاتون ہیں اور سن 65 اور اس کے بعد شرمگاہ کے باہر سے گزر چکی ہیں تو، شرمگاہ سے متعلق بارمون والے معاملے میں مدد کر سکتے ہیں۔
- اگر آپ مرد ہیں تو، اپنے نگہداشت صحت کے پیشہ ور فرد سے تعاون طلب کریں۔
- آپ کریں بیری کی خوراک والی مکملات، ڈی مینوس (نوجوان خواتین کے لیے) یا پرو بائیوٹکس لینے کی کوشش کر سکتی ہیں۔ کچھ خواتین کو یہ مؤثر معلوم پڑتا ہے۔ ان کے استعمال کی حمایت کے لیے حتمی ثبوت موجود نہیں ہے۔

England ایٹ ویل گائیڈ (Eatwell Guide) کی تجویز ہے کہ لوگوں کو ایک دن میں 6 سے 8 گلاس مائع پینے کا ہدف رکھنا چاہیے۔ بہت زیادہ الکوحل، جھاگ دار مشروب یا کیفین کی وجہ سے آپ کا مثانہ مشتعل ہو سکتا ہے۔

بیکٹیریا کو اپنے معدے سے اپنے مثانے میں پھیلنے سے روکیں

- اپنے تناسلی اعضاء والے حصے کو صاف اور خشک رکھیں۔ خوشبو آمیز صابن سے پرہیز کریں۔ انکٹیننس پیڈز کو اکثر تبدیل کریں اور اگر آپ کا تناسلی حصہ گندہ ہو گیا ہو تو اسے صاف کریں۔
- جماع کرنے کے بعد پیشاب کریں۔

عمر رسیدہ، ناتواں بالغان میں UTI کی علامات

عمر رسیدہ، ناتواں بالغان میں یہ علامات زیادہ قابل غور ہو سکتی ہیں

خود کو معمول سے زیادہ پیشاب کے ذریعہ کپڑا گیلا کر لینا



نئی یا بڑھی ہوئی الجھن، رویے میں تبدیلی، یا اپنے پیروں پر غیر مستحکم ہونا



زیادہ یا کم درجہ حرارت



لرزہ یا کپکپی



مجھے کن علامات پر نظر رکھنی چاہیے؟

سبھی بالغوں میں نشانیاں اور علامات

- پیشاب کرتے وقت جلن والا درد
- رات میں معمول سے زیادہ کثرت سے پیشاب کرنا
- مٹ میلا پیشاب
- معمول سے زیادہ کثرت سے پیشاب کرنا
- فوری طور پر پیشاب کرنے کی ضرورت محسوس کرنا
- آپ کے پیشاب میں خون
- آپ کے پیٹ کے نچلے حصے میں درد

اگر آپ کو کیتھیٹر لگا ہے تو ان علامات پر بھی دھیان دیں

- لرزہ یا کپکپی
- زیادہ یا کم درجہ حرارت
- پسلیوں کے ٹھیک نیچے آپ کی پیٹھ میں گردے کا درد
- نئی یا بڑھی ہوئی الجھن، رویے میں تبدیلی، یا اپنے پیروں پر غیر مستحکم ہونا

دیگر چیزیں جو عمر رسیدہ بالغوں میں الجھن کا سبب بن سکتی ہیں

- درد
- ناقص نیند
- قبض
- دوا کے ضمنی اثرات
- ناقص خوراک
- دیگر انفیکشن
- کافی پانی نہیں پینا
- معمول یا گھر کے ماحول میں تبدیلی

پیشاب کی علامات درج ذیل کی وجہ سے بھی ہو سکتی ہیں:

- جماع کے بعد درد یا تکلیف
- جنسی لحاظ سے منتقل شدہ انفیکشن (STI)
- سنّ یاس کے دوران یا اس کے بعد شرمگاہ سے متعلق تبدیلیاں

بہتر محسوس کرنے کے لیے میں کیا کر سکتی ہوں؟

آپ کے فارماسسٹ، نرس یا ڈاکٹر کیا کر سکتے ہیں

خود کی دیکھ بھال کا مشورہ دے سکتے ہیں اور آپ کو درد سے راحت کی دوا (پیراسیٹامول یا آئیبوپروفین) لینے کا مشورہ دے سکتے ہیں۔



ٹیسٹ کرنے کے لیے آپ سے پیشاب کا نمونہ طلب کر سکتے ہیں۔



آپ کو فوری طور پر لینے کے لیے یا اگر آپ کی علامات بہتر نہیں ہوتی ہیں یا آپ بدتر محسوس کرنا شروع کرتے ہیں تو لینے کے لیے اینٹی بائیوٹکس دی جا سکتی ہیں۔



آپ کو دیگر نگہداشت صحت فراہم کنندہ کے پاس ریفر کیا جاسکتا ہے۔



آپ کیا کر سکتے ہیں

کافی مائع پئیں۔ ایک دن میں 6 سے 8 گلاس پانی یا اسکویش پینے کا ہدف رکھیں۔



درد سے راحت کے لیے ایک دن میں 4 بار تک پیراسیٹامول باقاعدگی سے لیں۔



آپ کرین بیری کے کیپسول یا سیسٹائٹس سیچز لینے کی کوشش کر سکتے ہیں۔ کچھ خواتین کو یہ مؤثر معلوم پڑتا ہے۔ ان کے استعمال کی حمایت کے لیے حتمی ثبوت موجود نہیں ہے۔



اگر آپ کو دوبارہ UTI ہوا ہے اور خود کی نگہداشت کے اختیارات سے مدد نہیں ملتی ہے

- آپ کو رات میں یا جماع کے بعد لینے کے لیے اینٹی بائیوٹکس تجویز کی جا سکتی ہیں۔
- شرمگاہ سے متعلق ہارمون والے معالجے سنّ یاس کے بعد کچھ خواتین کی مدد کر سکتے ہیں۔

اینٹی بائیوٹکس کے بارے میں مشورہ

- اینٹی بائیوٹکس پیشاب سنگین انفیکشنز کے لیے جان بخش ہو سکتے ہیں، لیکن معمولی پیشاب کی علامات کے لیے ان کی ہمیشہ ضرورت نہیں ہوتی ہے۔
- کوئی بھی اینٹی بائیوٹکس لینا آپ کے جسم کے اندر رہنے والے بیکٹیریا کو زیادہ مزاحم بنا سکتا ہے۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ اینٹی بائیوٹکس ممکن ہے اس وقت کام نہ کریں جب آپ کو واقعی ان کی ضرورت ہو۔
- اینٹی بائیوٹکس لینے کے عمومی ضمنی اثرات میں تھریش، سرخ باد، متلی، قے اور اسہال شامل ہیں۔ اگر آپ فکرمند ہوں تو مشورہ طلب کریں۔
- اینٹی بائیوٹکس صرف تبھی لیں جب آپ کے نگہداشت صحت کے پیشہ ور فرد نے آپ کو بتایا ہو — اس طریقے سے وہ بہتر کام کریں گی۔

آپ کو اینٹی بائیوٹکس کی ضرورت نہیں ہونے پر انہیں لینا آپ کو اور آپ کی فیملی کو خطرے میں ڈال سکتا ہے۔

مجھے فوری مدد کب حاصل کرنی چاہیے؟

آپ کو نگہداشت صحت کے پیشہ ور فرد سے ملنا چاہیے اگر آپ کو UTI کی علامات ہوں اور:

- آپ کی علامات بہت زیادہ بگڑ رہی ہوں، یا اینٹی بائیوٹکس لینا شروع کرنے سے 2 دنوں کے اندر بہتر ہونا شروع نہیں کر رہی ہوں، یا
- آپ حاملہ ہوں، مرد ہوں یا حال ہی میں آپریشن کروایا ہو۔

درج ذیل علامات سنگین پیشاب میں انفیکشن کی نشانیاں ہو سکتی ہیں اور فوری طور پر ان کی تشخیص کروانی چاہیے۔

38°C سے اوپر یا 36°C سے نیچے
درجہ حرارت



لرزہ، کپکپی اور
عضلات میں درد



پسلیوں کے ٹھیک نیچے آپ کی پیٹھ میں
گردے کا درد



پورے دن پیشاب کے لیے
نہیں جانا



بہت سرد جلد



سانس لینے میں پریشانی



قے کرنا



آپ کے پیشاب میں خون



اگر آپ کو مذکورہ بالا علامات میں سے کوئی
بھی ہیں تو، فوری طور پر اپنے جنرل پریکٹیشنر
(GP) سے رابطہ کریں یا اپنے علاقے کے لیے
درج ذیل خدمات کا استعمال کریں۔

بہت ہی الجھن زدہ، غنودگی
محسوس کرنا، یا لگت زدہ
گوبائی ہونا



**Northern
Ireland**

Contact your
GP practice



NHS Scotland



**NHS 111
Wales**



NHS England



اپنی سمجھ پر بھروسہ کریں – اگر آپ کو یقین نہ ہو کہ
آپ کی علامات کس قدر فوری طلب ہیں تو مشورہ لیں