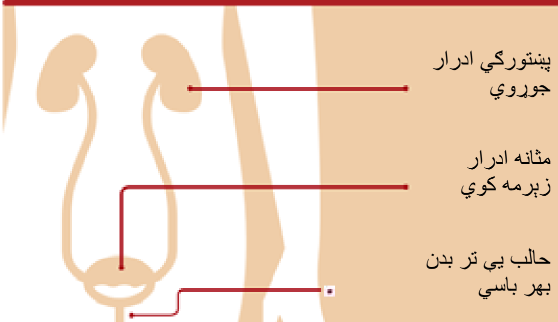
د ادرار د مجرا عفونتونه یا انتانات (UTIs)

د شکمن UTI لرونکو لویانو لپاره یوه لاربنود پاڼه

TARGET

Keep Antibiotics Working

UTI څه شی دی؟

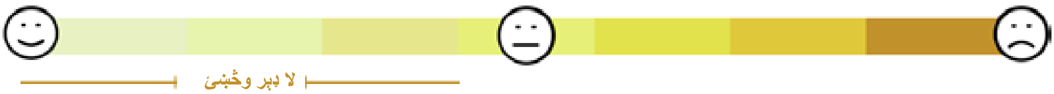


د ادرار د مجرا انتان (UTI) هغه مهال رامنځته کیږي چې باکتریا د ادرار سیستم په کومه برخه کې د نښو نښانو لامل شي.

تشخیص په عمده توګه د نښو نښانو له مخې کیږي. د ادرار ډیپسټیکس یوازې تر 65 کلونو کم عمره ښځو کې له کیټیټرونو پرته کارول کیږي.

د UTI د مخنیوي په برخه کې مرستې لپاره څه کولی شئ؟

ایا تاسو کافي اندازه څښئ؟ د خپل ادرار رنګ وګورئ.



په کافي اندازه مایعات وڅښئ (6-8 ګیلاسونه) چې په دې ترتیب د ورځې په جریان کې په منظم ډول ادرار وکړئ او د تندې له احساس څخه مخنیوی وکړئ، په ځانګړې توګه په ګرمه هوا کې.

ستاسو مثانه کیدای شي د ډیر الکول، ګازي څښاک یا کافین په وسیله تخریش شي.

له قبضیت مخنیوی؛ که اړتیا وي مشوره وغواړئ.

که د شکر ناروغي هم وي، د وینې د شکر کچه ښه کنټرول وساتئ.

له خپلو کولمو څخه مثانې ته د باکتریا د خپریدو مخه ونیسئ:

- تناسلي ساحه پاکه او وچه وساتئ؛ له بوی لرونکي صابونونو څخه ډډه وکړئ
- بې کنټروله پډونه معمولاً بدل کړئ او تناسلي ساحه پاکه کړئ، که خاورې پرې وي
- تر جنسي فعالیت وروسته ادرار وکړئ
- ښځې باید تر جنسي فعالیت مخکې او وروسته د مهبل بهرنۍ برخه په اوبو سره ومینځي او تر تشناب کارولو وروسته له مخې لورې شا لور ته تناسلي ساحه پاکه کړئ.

که تکراري UTIs لرئ،

ډې مانوس (D-mannose) یا د کرینبیري غذایي بشپړوونکي موارد ممکن له ځوانو ښځو سره مرسته وکړي

د UTIs د مخنیوي څرنګوالي په تړاو د سلا مشورې لپاره له خپل فارمسست یا عمومي ډاکټر سره خبرې وکړئ

کومې نښې نښانې باید په پام کې ونیول شي؟

په ټولو لویانو کې عوارض\نښې نښانې:

- د ادرار پر وخت د سوځیدنې درد
- د شپې ادرار ته بیا اړتیا
- ادرار وریځې ته په ورته رنګ وي
- تر معمول ډېر ځله ادرار کول
- سمدلاسه د ادرار کولو اړتیا احساسول
- په ادرار کې وینه
- ستاسو په ښکتني نس کې درد

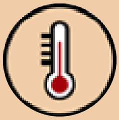
که کتیتر لرئ، دغه نښې نښانې په پام کې ونیسئ:

- لړزه یا ښورېدل
- لوړه یا ټیټه تودوخه
- تر پښتیو لاندې په شا کې د ګوردو درد

په زړو او کمزورو لویانو کې د UTI نښې نښانې:

- تر معمول ډېر ځله د ځان لمدل

- نوی یا ډېر ګډوډی، په چلند کې بدلون یا په پښو کې بې ثباتي



- لوړه یا ټیټه تودوخه

- لړزېدل یا ښورېدل

د ادرارو نښې نښانې دغه راز د لاندې مواردو په وسیله هم پیښېدی شي:

- تر جنسي فعالیت وروسته درد یا ناراحتي
- له جنسي اړخه لېږدېدونکي انتان (STI)
- د میاشتنې عادت پرمهال یا وروسته د مهبل بدلون

نور شیان چې په لویانو کې د ګډوډۍ لامل کېدی شي:

- درد
- قبضیت
- کمزوري خواړه
- ټیټ مزاج
- څښاک نه کول
- کم خوب
- د درملو جانبي اغېزې
- بل انتان
- په معمول یا د کور چاپېریال کې بدلون

د کوویډ-19 نښې نښانې په پام کې ونیسئ:

که فکر کوئ چې ښايي کوویډ-19 ولرئ، نو په مهربانۍ د خورا وروستي لاربنود معلوماتو لپاره **http://www.gov.uk/coronavirus** یا **http://www.nhs.uk** ته مراجعه وکړئ.

که د کوویډ په اړه اندیښمن یاست نو له NHS111، فارمسست یا خپل عمومي ډاکټر سره خبرې وکړئ

ستاس د بنه احساس کولو لپاره څه شی ترسره کېدی شئ؟

تاسو څه کولی شئ؟

- په کافي اندازه مايعات وڅښئ څو د ورځې په جريان کې په منظمه توګه سور ادرار وکړئ، په ځانګړي توګه په ګرمه هوا کې
- پاراسيټامول په ورځ کې 4 ځله د درد کمولو لپاره په منظم ډول وخورئ
- اوس مهال هيڅ داسې شواهد نشته چې د UTIs درملنې لپاره د کرينبيري محصولاتو يا سيسټايټس ساچ خوړلو ملاتړ وکړي.

ستاسو فارمسست\نرس\ ډاکټر څه کولی شي؟

- ځان ته د پاملرنې مشوره درکړي او د درد کمولو مشوره درکړي (پاراسيټامول يا ايبوپروفين)
- د تسټ لپاره له تاسو څخه د ادرار نمونې غوښتنه وکړي
- ممکن سمدلاسه انټي بيوټيک درکړل شي يا که مو نښې نښانې ښې نه شي يا لا بد احساس وکړئ، نو ويې کاروئ
- تاسو ممکن بل روغتيايي خدمت کوونکي ته راجع شی

که تکراري UTIs لرئ او ځان ته د پاملرنې اختيارونه مرسته نه کوي:

- د شپې يا تر جنسي فعاليت وروسته انټي بيوټيکونه تجويز کيدی شي
- د مهبل هورمون درملنه ممکن تر مياشتنې عادت وروسته له ځينو ښځو سره مرسته وکړي

د انټي بيوټيکو په تړاو توصيه

- انټي بيوټيکونه د ادرار د جدي انتاناتو لپاره د ژوند ژغورونکي کيدی شي، خو انټي بيوټيکونه تل د ادرار د معتدلو نښو نښانو لپاره اړين نه دي.
- انټي بيوټيک د هغې باکټريا پر وړاندې ستاسو بدن مقاوم کوي چې ممکن د راتلونکي UTI درملنه ستونزمنه کړي.
- د انټي بيوټيکونو د خوړلو عامې جانبي اغيزې عبارت دي له خولې، خارش، کانګې او اسهال؛ که انديښنه لرئ سلا مشوره وغواړئ
- د انټي بيوټيکونو کارنده توب ته دوام ورکړئ، يوازې هغه وخت يې وخورئ چې ستاسو د روغتيايي پاملرنې متخصص دوی ته مشوره ورکړي

هغه مهال د انټي بيوټيکونو خوړل چې ورته اړتيا نه لرئ، تاسو او کورنۍ مو په خطر کې اچوي

څه وخت باید نوره عاجله مرسته وغواړئ؟

باید له یوه روغتیایي متخصص سره مشوره وکړئ، که د UTI نښې او لاندې مورد لرئ:

- نښې مو لا ډېرې خرابېږي یا د انتي بیوتیکونو د پیلولو په 2 ورځو کې نه ښې کېږي
- مېندواره، نارینه یاست یا مو عملیات پای ته رسېدلی

لاندې نښې نښانې د ادرار د جدي انتان احتمالي نښې نښانې دي او باید په بیړنۍ توګه وارزول شي:

لړزه، توخی او د عضلاتو درد

د ډېرې ګډوډۍ، خوبولي یا ناروښانه خبرو کولو احساس کول

تولې ورځ ادرار نه کول

تودوخه تر 38°C ډېره یا تر 36°C ټیټه

په تنفس کې ستونزه

تر پوښتیو لاندې په شا کې د پښتورګو درد

په ادرار کې د لیدو وړ وینه

خورا سوړ پوست

له خپل عمومي معالج (GP) یا لاندې مورد سره اړیکه ونیسئ

GP (شمالي ایرلنډ)

ډایل کړئ 111 (سکاټلنډ)

NHS 111 (انګلستان او ولز)

www.111.nhs.uk www.111.wales.nhs.uk

www.nhs24.scot

په خپل شعور باور ولرئ، سلا مشوره وغواړئ، که ډاډه نه یاست چې نښې نښانې مو څومره عاجلې دي

TARGET د انګلستان د روغتیایي امنیت اداري لخوا پرمخ وړل کیږي. د مسلکي طبي ارګانونو په همکارۍ رامنځته شوی. 1.1 نسخه، د 2021 کال مارچ، بیاکتنه: د 2023 کال مارچ