



ইউরিনারি ট্র্যাক্ট ইনফেকশন [মূত্রনালীর সংক্রমণ] (UTIs) এড়ানোর উপায়:

বয়স্ক ব্যক্তিদের জন্য তথ্য

UTI [মূত্রনালীর সংক্রমণ] কী?



ইউরিনারি ট্র্যাক্ট ইনফেকশন [মূত্রনালীর সংক্রমণ] (UTIs) হলো এমন একটি সংক্রমণ যা আপনার মূত্রতন্ত্রের বিভিন্ন অংশ—যেমন মূত্রথলি, মূত্রনালী বা কিডনিকে আক্রান্ত করতে পারে। কিছু ক্ষেত্রে, UTI মারাত্মক আকার ধারণ করতে পারে, যার ফলে রোগী গুরুতরভাবে অসুস্থ হয়ে পড়তে পারেন এবং হাসপাতালে ভর্তি হওয়ার প্রয়োজন হতে পারে।

UTI [মূত্রনালীর সংক্রমণ] প্রতিরোধ করতে আপনি নিম্নলিখিত কাজগুলো করতে পারেন:

পর্যাপ্ত পানি ও তরল পান করুন
শরীর পর্যাপ্ত পানির মাত্রা বজায় রাখতে নিয়মিত যথেষ্ট পরিমাণে তরল, যেমন পানি বা স্কোয়াশ পান করুন। এর ফলে আপনাকে হয়তো বেশি বার টয়লেটে যেতে হতে পারে, কিন্তু সে কারণে পানি বা অন্যান্য তরল পান কমিয়ে দেবেন না।



প্রস্রাব চেপে রাখবেন না।
প্রস্রাবের বেগ হলে তা ধরে রাখবেন না; যত তাড়াতাড়ি সম্ভব টয়লেটে গিয়ে প্রস্রাব করুন।



ব্যক্তিগত পরিচ্ছন্নতাকে অগ্রাধিকার দিন।

প্রতিদিন গোসল বা শরীর পরিষ্কার করুন, বিশেষত যদি আপনার অনিয়ন্ত্রিতভাবে প্রস্রাব হওয়ার সমস্যা থাকে।



যৌনাঙ্গের স্থান পরিষ্কার ও শুষ্ক রাখতে নিচের পরামর্শগুলো অনুসরণ করুন:

টয়লেট ব্যবহারের পর ব্যাকটেরিয়া ছড়িয়ে পড়া রোধ করতে সামনের দিক থেকে পেছনের দিকে মুখে পরিষ্কার করুন।



সুগন্ধিযুক্ত সাবান, জেল বা স্প্রে ব্যবহার এড়িয়ে চলুন, কারণ এগুলো ত্বকে জ্বালা বা অস্বস্তির কারণ হতে পারে।



ঘন ঘন ইনকন্টিনেন্স প্যাড [incontinence pads] পরিবর্তন করুন।

এগুলো নোংরা হলে অপেক্ষা করবেন না।



সহবাসের আগে এবং পরে:

যৌন মিলনের আগে এবং পরে পানি দিয়ে ধুয়ে আপনার যৌনাঙ্গের চারপাশের ত্বক পরিষ্কার রাখুন।



যৌন মিলনের পর যত দ্রুত সম্ভব প্রস্রাব করুন।



যদি আপনি মনে করেন যে, আপনার বা আপনার পরিচিত কারও ইউটিআই [UTI] হয়েছে:

শরীরে পানিশূন্যতা [ডিহাইড্রেশন] রোধ করার জন্য নিয়মিত যথেষ্ট পরিমাণ পানি ও অন্যান্য তরল পানীয় পান করুন।

একজন স্বাস্থ্যসেবা পেশাদারের সাথে যোগাযোগ করুন: এটি আপনার জিপি [GP], নার্স [Nurse], কমিউনিটি ফার্মাসিস্ট [community pharmacist], কোনো ওয়াক-ইন সেন্টার [walk-in centre] বা এনএইচএস [NHS] 111 সেবা হতে পারে।