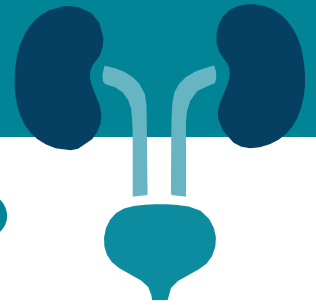




ਪਿਸ਼ਾਬ ਨਾਲੀ ਦੀ ਲਾਗਾਂ (ਯੂਟੀਆਈ) ਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਬਚੀਏ

ਵੱਡੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬਾਲਗਾਂ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਇੱਕ ਯੂਟੀਆਈ ਕੀ ਹੈ?



ਪਿਸ਼ਾਬ ਨਾਲੀ ਦੀਆਂ ਲਾਗਾਂ (ਯੂਟੀਆਈ) ਤੁਹਾਡੇ ਬਲੈਡਰ, ਪਿਸ਼ਾਬ ਨਾਲੀ (ਯੂਰੇਥਰਾ), ਜਾਂ ਗੁਰਦੇ ਸਮੇਤ, ਤੁਹਾਡੀ ਪਿਸ਼ਾਬ ਦੀ ਨਾਲੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਕਦੀ-ਕਦਾਈਂ, ਇੱਕ ਯੂਟੀਆਈ ਇੱਕ ਗੰਭੀਰ ਲਾਗ ਵਿੱਚ ਵਿਕਸਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਫਿਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਸਪਤਾਲ ਜਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਇੱਥੇ ਕੁਝ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹਨ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਯੂਟੀਆਈ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ

ਚੰਗੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਪੀਓ
ਹਾਈਡਰੇਸ਼ਨ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਾਫ਼ੀ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਪੀਓ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪਾਣੀ ਜਾਂ ਸਕੁਐਸ਼। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਾਰ ਟਾਇਲਟ ਜਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇ, ਪਰ ਆਪਣੇ ਸੇਵਨ ਨੂੰ ਘੱਟ ਨਾ ਕਰੋ।



ਇਸਨੂੰ ਰੋਕ ਕੇ ਨਾ ਰਖੋ
ਆਪਣਾ ਪਿਸ਼ਾਬ ਰੋਕਣ ਤੋਂ ਬਚੋ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਟਾਇਲਟ ਜਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ ਜਾਓ।



ਨਿੱਜੀ ਸਫ਼ਾਈ ਨੂੰ ਤਰਜੀਹ ਦਿਓ
ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਵਾਸ਼ ਕਰੋ ਜਾਂ ਨਹਾਓ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਪਿਸ਼ਾਬ ਨਿਕਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।



ਇਹਨਾਂ ਸੁਝਾਵਾਂ ਨਾਲ ਜਣਨ ਅੰਗਾਂ ਦੇ ਖੇਤਰ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਅਤੇ ਸੁੱਕਾ ਰੱਖੋ:

ਅੱਗੇ ਤੋਂ ਪਿੱਛੇ ਵੱਲ ਪੁੱਝੋ
ਟਾਇਲਟ ਵਰਤਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਨੂੰ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ।



ਖੁਸ਼ਬੂਦਾਰ ਸਾਬਣ, ਜੈੱਲ ਜਾਂ ਸਪਰੇਅ ਵਰਤਣ ਤੋਂ ਬਚੋ
ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਜਲਣ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।



ਇਨਕਾਂਟੀਨੈਂਸ ਪੈਡ ਅਕਸਰ ਬਦਲੋ
ਉਡੀਕ ਨਾ ਕਰੋ ਜੇਕਰ ਉਹ ਗੰਦੇ ਹਨ।



ਸ਼ਰਾਬ ਅਤੇ ਖਾਣੇ:

ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਰੱਖੋ
ਆਪਣੇ ਜਣਨ ਅੰਗਾਂ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਜਿਨਸੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋ ਕੇ।



ਸੈਕਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ ਪਿਸ਼ਾਬ ਲਈ ਜਾਓ।



ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਦੇਖਭਾਲ ਕੀਤੇ ਜਾ ਰਹੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਯੂਟੀਆਈ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ:

ਡੀਹਾਈਡਰੇਸ਼ਨ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਾਫ਼ੀ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਪੀ ਰਹੇ ਹੋ।

ਕਿਸੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ: ਇਹ ਤੁਹਾਡਾ ਜੀਪੀ, ਨਰਸ, ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ, ਵਾਕ-ਇਨ ਸੈਂਟਰ ਜਾਂ ਐਨਐਚਐਸ 111 ਸੇਵਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।