



પેશાબની નળીઓનો વિસ્તાર ચેપ (યુટીઆઈઝ) કેવી રીતે ટાળવો

વૃદ્ધો માટે માહિતી



યુટીઆઈ શું છે?

મૂત્રમાર્ગ ચેપ (યુટીઆઈઝ) તમારા મૂત્રાશય, મૂત્રમાર્ગ અથવા કિડની સહિત તમારા મૂત્રમાર્ગને અસર કરે છે. કેટલીકવાર, યુટીઆઈ એક ગંભીર ચેપમાં વિકસી શકે છે જે તમને ખૂબ બીમાર બનવાનું કારણ બની શકે છે, અને પછી તમારે હોસ્પિટલમાં જવાની જરૂર પડી શકે છે.

યુટીઆઈઝ અટકાવવા માટે તમે કરી શકો તેવી કેટલીક બાબતો અહીં આપેલ છે

હાઇડ્રેટેડ રહો

હાઇડ્રેશન વધારવા માટે નિયમિતપણે પૂરતા પ્રમાણમાં પ્રવાહી પીવો, જેમ કે પાણી અથવા સ્કવોશ. શૌચાલયની વધુ મુલાકાતો જરૂરી હોઈ શકે છે, પરંતુ તમારા સેવનનું પ્રમાણ ઓછું ન કરો.



તેને રોકશો નહીં

તમારા પેશાબને રોકીને રાખવાનું ટાળો અને જ્યારે પણ જરૂર પડે ત્યારે શક્ય તેટલી વહેલી તકે શૌચાલયની મુલાકાત લો.



વ્યક્તિગત સ્વચ્છતાને પ્રાથમિકતા આપો

દરરોજ ધોઈ લો અથવા સ્નાન કરો, ખાસ કરીને જો તમને પેશાબની અસંયમની સમસ્યા હોય.



આ ટિપ્સનો ઉપયોગ કરીને જનનાંગ વિસ્તારને સ્વચ્છ અને સૂકો રાખો:

આગળથી પાછળ સુધી સાફ કરો

શૌચાલયનો ઉપયોગ કર્યા પછી બેક્ટેરિયા ફેલાતા અટકાવવા માટે.



સુગંધિત સાબુ, જેલનો ઉપયોગ કરવાનું ટાળો અથવા સ્પ્રે કારણ કે તે બળતરા પેદા કરી શકે છે.



વારંવાર અસંયમ પેડ્સ બદલો રાહ ન જુઓ જો તે ગંધા હોય.



સેક્સ પહેલાં અને પછી:

ત્વચાને સ્વચ્છ રાખો

તમારા ગુમાંગોની આસપાસ જાતીય પ્રવૃત્તિ પહેલાં અને પછી પાણીથી ધોઈને.



સેક્સ પછી શક્ય તેટલી વહેલી તકે પેશાબ કરવા જાઓ.



જો તમને લાગે કે તમને અથવા તમારી સંભાળ રાખનાર વ્યક્તિને યુટીઆઈ હોઈ શકે છે:

ખાતરી કરો કે તમે ડિહાઇડ્રેટેડ ન થવા માટે નિયમિતપણે પૂરતા પ્રવાહી પી રહ્યા છો.

આરોગ્યસંભાળ વ્યાવસાયિકનો સંપર્ક કરો:

આ તમારા જીપી, નર્સ, સમુદાય ફાર્માસિસ્ટ, વોક-ઇન સેન્ટર અથવા NHS 111 સેવા હોઈ શકે છે.

