

ادراری قطعے کی عفونت (یو ٹی آئی) کے بارے میں معلوماتی کتابچہ

کینر ہومز سے باہر والی خواتین کے لئے جن کے بارے میں شک ہو کہ انہیں ادراری قطعے کی غیر پیچیدہ عفونت (یو ٹی آئی) یا بار بار ہونے والی غیر پیچیدہ یو ٹی آئی ہیں۔

ادراری قطعے کی عفونت (یو ٹی آئی) کی اقسام	سفارش کردہ نگہداشت	نتیجہ	ممکنہ ادراری علامات
<p>یو ٹی آئی کا باعث بکٹیریا ہوتا ہے جو آپ کی پیشاب کی نالی یا مثانے میں داخل ہوجاتا ہے اور عام طور پر آپ کی آنتڑیوں سے آتا ہے۔ عفونتی ادراری قطعے کے مختلف حصوں میں ہو سکتی ہیں۔</p> <p>گردے (پیشاب بناتے ہیں) اوپر والے ادراری قطعے میں عفونت</p> <ul style="list-style-type: none"> • ورم حوض گردہ (پائی لونی فرائٹس) <p>مثانہ (پیشاب ذخیرہ کرتا ہے) نچلے ادراری قطعے میں عفونت</p> <ul style="list-style-type: none"> • ورم مثانہ (سسٹائٹس) <p>پیشاب والی نالی (جسم سے پیشاب کو باہر لے جاتی ہے) پیشاب والی نالی میں سوزش یا عفونت</p> <ul style="list-style-type: none"> • ورم مبال (یورٹھرائٹس) 	<p>اپنی نگہداشت آپ اور درد میں کمی۔ علامات کا خود بخود بہتر ہونے کا امکان ہوتا ہے۔</p> <p>موخر یا بیک اپ نسخے۔ اینٹی بائیوٹکس شروع کریں اگر علامات:</p> <ul style="list-style-type: none"> • مزید خراب ہو جائیں • اپنی نگہداشت خود کرنے کے بعد بھی 24 تا 48 گھنٹوں تک تھوڑے سے بھی بہتر نہ 	<p>بلکی، یا 1 تا 2 علامات یا اندام نہانی سے رطوبت کا اخراج (یا دونوں)</p> <ul style="list-style-type: none"> • اینٹی بائیوٹکس کے کارآمد ہونے کا امکان کم ہے۔ • عام طور پر 5 تا 7 دن تک رہتی ہے۔ 	<p>کثرت: معمول سے زیادہ بار پیشاب (موت) کرنا</p> <p>عسر بول یعنی دکھن کے ساتھ پیشاب آنا: پیشاب کرتے ہوئے جلن کی تکلیف محسوس کرنا</p> <p>عجلت: پیشاب کرنے کی فوری ضرورت محسوس کرنا</p> <p>پیشاب میں خون کا آنا: آپ کے پیشاب میں خون</p> <p>رات کو بستر گھلا کرنا: رات کے وقت پیشاب کرنے کی ضرورت پیش آنا</p> <p>ناف کے اوپر تکلیف: پیٹ کے نچلے حصے میں تکلیف</p> <p>دیگر غور طلب چیزیں</p> <p>جنسی تعلقات کی حالیہ تاریخ</p> <ul style="list-style-type: none"> • جنسی تعلقات کی وجہ سے پھیلنے والی کچھ عفونتوں (ایس ٹی آئی) کی علامات یو ٹی آئی جیسی ہو سکتی ہیں۔ • جنسی عمل کے نتیجے میں ہونے والی سوزش کی علامات یو ٹی آئی جیسی محسوس ہو سکتی ہیں۔
	<p>اینٹی بائیوٹکس تجویز کرنا</p> <ul style="list-style-type: none"> • اینٹی بائیوٹکس کے ذریعے فوری علاج کے ساتھ ساتھ اپنی نگہداشت آپ۔ 	<p>سنگین، یا 3 یا زائد، علامات اور اندام نہانی سے رطوبت کا کوئی اخراج نہیں</p> <p>اینٹی بائیوٹکس کے کام کرنے کا امکان ہے،</p> <ul style="list-style-type: none"> • 48 گھنٹوں کے اندر بہتر ہونا شروع ہو جانا چاہیے • عموماً 3 دن تک رہتی ہیں۔ 	

یو ٹی آئی کے تدارک میں مدد دینے کے لئے آپشنز	آپ کو کب مدد لینی چاہیے؟	زیادہ جلدی سے ٹھیک ہونے میں آپ کی مدد کے لئے اپنی نگہداشت آپ
<p>یو ٹی آئی کے تدارک میں مدد دینے کے لئے آپشنز</p> <p>خطرات کے ان عوامل پر غور کرنا آپ کی مدد کر سکتا ہے</p> <p>اپنی آنتوں سے اپنے مثانے میں بکٹیریا پھیلنے سے روکیں۔ جب غسل خانے جائیں تو سامنے (اندام نہانی) سے پیچھے (مقعد) کی جانب صاف کریں۔</p> <p>پیشاب کرنے میں انتظار کرنے سے بچیں جیسے ہی آپ کو پیشاب آئے تو پیشاب کریں</p> <p>جنسی عمل سے گزرنے کے بعد پیشاب کریں تا کہ وہ بیکٹیریا باہر نکل جائیں جو پیشاب والی نالی کے منہ کے قریب موجود ہوں۔</p> <p>جنسی عمل سے گزرنے سے قبل اور بعد میں اندام نہانی کے بیرونی حصے دھوئیں تا کہ وہ بکٹیریا دھل جائیں جو پیشاب والی نالی کے منہ کے قریب موجود ہوں۔</p> <p>اتنی مقدار میں مائع اشیا پئیں کہ آپ دن بھر باقاعدگی سے پیشاب کرتے رہیں، خاص طور پر گرم موسم کے دوران۔</p> <p>اگر آپ کو بار بار ہونے والی یو ٹی آئی ہو تو مندرجہ ذیل پر بھی غور کریں</p> <p>کریئیری مصنوعات: کچھ خواتین کو یہ موثر لگتی ہیں لیکن فی الحال ان کے استعمال کی حمایت میں بہت کم شواہد ہیں۔</p> <p>سن یاس کے بعد: آپ براہ راست جلد پر لگائے جانے والے بامونز کے ذریعے علاج پر بھی غور کر سکتے ہیں، مثال کے طور پر اندام نہانی کے لئے بنی کریمیم۔</p>	<p>آپ کی پی پریکٹس یا این ایچ ایس 111 (انگلینڈ 111 ڈائل کریں)، این ایچ ایس 24 (سکاٹ لینڈ 111 ڈائل کریں)، یا این ایچ ایس (ویلز 0845 4647 ڈائل کریں) سے رابطہ کریں</p> <p>مندرجہ ذیل علامات ممکنہ طور پر سنگین عفونت کے اشارے ہو سکتے ہیں اور ان کا معائنہ فوری طور پر ہونا چاہیے۔</p> <p>اگر آپ کو معلوم نہیں کہ علامات کتنی پُر عجلت ہیں تو مشورے کے لئے فون کریں۔</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. آپ کو کپکپی ہے، سردی کی لہریں دوڑتی ہیں اور پٹھوں میں درد ہے۔ 2. آپ پورے ہوش و حواس میں نہیں ہیں، یا غنودگی محسوس کر رہے ہوں۔ 3. آپ نے پورا دن پیشاب نہیں کیا۔ 4. آپ کو آلتیاں آرہی ہیں۔ 5. آپ کو اپنے پیشاب میں خون نظر آیا ہے۔ 6. آپ کا درجہ حرارت 38°C سے زیادہ یا 36°C سے کم ہے۔ 7. آپ کی کمر میں پسلیوں کے عین نیچے گردے کا درد ہے۔ 8. آپ کی علامات مزید بگڑ رہی ہیں۔ 9. اینٹی بائیوٹکس لینے کے 48 گھنٹوں کے اندر آپ کی علامات ذرا سی بھی بہتر ہونا شروع نہیں ہوتی ہیں۔ 	<p>انتی مائع اشیا پئیں جن سے آپ کی پیاس بجھ جائے۔ 6 تا 8 گلاس پینے کی کوشش کریں بشمول پانی، کافی اور چینی کے بغیر مشروبات کے۔</p> <p>اگر آپ کو کسی قسم کے سابقہ ذیلی اثرات نہ ہوں تو درد سے نجات کے لئے وقفے وقفے سے پیرا سیٹامول یا اینیو پروفن لیں۔</p> <p>آپ کریئیری کیپسول یا سسٹائٹس ساٹھ لے کر بھی دیکھ سکتے ہیں۔ یہ کچھ خواتین کے لئے موثر ہیں۔ فی الحال ان کے استعمال کی حمایت میں بہت کم شواہد ہیں۔</p> <p>مستقبل میں ہونے والی یو ٹی آئی کو کم کرنے کے لئے 'یو ٹی آئی کے تدارک میں مدد کے لئے آپشنز' کے کالم میں خطرات کے عوامل پر غور کریں۔</p>