

मूत्र मार्ग संक्रमण (यूटीआई) — रोकथाम

Urology Care
FOUNDATION™
The Official Foundation of the
American Urological Association

मूत्र मार्ग संक्रमण क्या है?

मूत्र मार्ग संक्रमण (यूटीआई), मूत्र प्रणाली के किसी भाग—गुदों, मूत्रवाहिनी, मूत्राशय (ब्लैडर) या मूत्राशय (यूरेथ्रा) में होने वाला एक बैक्टीरिया संक्रमण है। किसी भी उम्र या लिंग के लोगों को यूटीआई हो सकता है, लेकिन महिलाओं में इसका होना ज्यादा सामान्य है। अध्ययन से पता चलता है कि लगभग 60 प्रतिशत महिलाओं को अपने जीवन में एक बार यूटीआई हो सकता है। इसके अलावा 20 से 40 प्रतिशत के बीच महिलाओं को यह संक्रमण बार-बार हो सकता है। हालांकि, यूटीआई से बचने के कई तरीके हैं।

आप यूटीआई से कैसे बच सकते हैं?

बैक्टीरिया हमारे पूरे शरीर में जीवित रहते हैं और नियमित रूप से हमारे ब्लैडर में जाते हैं। हम मूत्र के माध्यम से अक्सर बैक्टीरिया निकालते रहते हैं, जो उन्हें यूटीआई बनने से रोकते हैं।

इस प्रकार यूटीआई से बचने के अवसर हमेशा ही मौजूद रहते हैं। यूटीआई से बचने के लिए आपको करना चाहिए:

- अच्छी तरह हाइड्रेटेड रहने के लिए पानी सहित ज्यादा से ज्यादा द्रव (2 लीटर प्रति दिन) का सेवन करें और इससे बैक्टीरिया को बाहर निकालने में मदद मिलती है।
- जब जरूरत हो तब बाथरूम जाएं और निकालने की जल्दी में न रहें।
- अपने गुप्तांग क्षेत्र को स्वच्छ रखें: गंदगी में रहने वालों पुरुषों से दूर रहना चाहिए और लिंग के अग्र भाग को स्वच्छ रखना चाहिए।
- जन्म नियंत्रण की स्पर्मिसिडल फोम (शुक्राणुनाशक फोम), डायफ्राम जैसी कुछ विधियों को महिलाओं में यूटीआई का जोखिम बढ़ाने वाले के तौर पर जाना जाता है। दूसरे प्रकार के जन्म नियंत्रण उपायों के बारे में अपने स्वास्थ्य सेवा प्रदान करने वाले से बात करें।

मुझे अपने डॉक्टर से कब बात करनी चाहिए?

कुछ लोगों में ऐसे लक्षण हो सकते हैं जिनसे उनको यूटीआई होने के बारे में पता चलता है। लक्षणों की कमी अनदेखी नहीं करनी चाहिए। अगर आपमें इसके लक्षण

हैं तो अपने डॉक्टर से बात करो:

- मूत्र करते समय दर्द या जलन हो।
- अक्सर बाथरूम जाने की जरूरत महसूस होती है, ऐसा ब्लैडर खाली होने की स्थिति में भी होता है।
- गंदा, रक्त के साथ और/या खराब गंध से युक्त मूत्र आता है।
- निचले पेल्विस/ ब्लैडर क्षेत्र या पीठ के निचले हिस्से में दर्द।

यूरोलॉजी केयर फाउंडेशन के बारे में

यूरोलॉजी केयर फाउंडेशन दुनिया का प्रमुख यूरोलॉजिकल फाउंडेशन है और अमेरिकी यूरोलॉजिकल एसोसिएशन की आधिकारिक नींव है। हम मूत्र संबंधी स्वास्थ्य के प्रबंधन के लिए सक्रिय रूप से तैयार लोगों और स्वास्थ्य परिवर्तन के लिए तैयार लोगों के लिए जानकारी प्रदान करते हैं। हमारी जानकारी अमेरिकन यूरोलॉजिकल एसोसिएशन संसाधनों पर आधारित है और चिकित्सा विशेषज्ञों द्वारा इसकी समीक्षा की जाती है।

अधिक जानकारी के लिए, यूरोलॉजी केयर फाउंडेशन की वेबसाइट

UrologyHealth.org/UrologicConditions पर जाएं या अपने निकट किसी डॉक्टर से मिलने के लिए हमारी वेबसाइट **UrologyHealth.org/FindAUrologist** पर संपर्क करें।

अस्वीकरण

यह जानकारी स्व-निदान के लिए कोई उपकरण या किसी पेशेवर चिकित्सा सलाह का विकल्प नहीं है। उस प्रयोजन के लिए इसका उपयोग नहीं करना चाहिए या इस पर निर्भर नहीं होना चाहिए। कृपया अपनी स्वास्थ्य संबंधी चिंताओं के बारे में अपने मूत्र रोग विशेषज्ञ या स्वास्थ्य सेवा प्रदान करने वाले से बात करें। दवाइयों सहित किसी भी उपचार को शुरू करने या रोकने से पहले हमेशा एक स्वास्थ्य सेवा प्रदान करने वाले से परामर्श करें।

मूत्र संबंधी स्थितियों के बारे में ज्यादा जानकारी के लिए **UrologyHealth.org/Order** पर जाएं या 800-828-7866 पर कॉल करें।

राष्ट्रीय मुख्यालय: 1000 कॉर्पोरेट बुलवर्ड, लिनथिकम, एमडी 21090

फोन: 410.689.3990 • फैक्स: 410.689.3878 • 1.800.828.7866 • info@UrologyCareFoundation.org • www.UrologyHealth.org

 UrologyCareFoundation  @UrologyCareFdn  @UrologyCareFdn  UrologyCareFoun

©2019 Urology Care Foundation. All Rights Reserved.
BladderHealth-UTIPrevention-F5-2019-Hindi