پیشاب کی نالی کا انفیکشن (UTI) - روک تھام

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

پیشاب کی نالی کا انفیکشن کیا ہے؟

پیشاب کی نالی کا انفیکشن (UTI) پیشاب کے نظام کے کسی بھی حصے — گردے، یوریٹرز، مثانہ یا یوریتھرا میں بیکٹیریائی انفیکشن ہے۔ مثانے کا انفیکشن، انفیکشن کی سب سے عام قسم ہے۔ کسی بھی عمر یا جنس کے لوگوں کو UTIs ہوسکتا ہے، لیکن یہ خواتین میں زیادہ عام ہیں۔ مطالعات سے پتہ چلتا ہے کہ تمام خواتین میں سے 60% کو اپنی زندگی میں UTI ہوگا۔ مزید برآں، 20% اور 40% کے درمیان خواتین کو دوبارہ انفیکشن ہوگا۔ تاہم، UTIs کی روک تھام کے طریقے موجود ہیں۔

آپ UTI کی کیسے روک تھام کر سکتے ہیں؟

بیکٹیریا ہمارے پورے جسم میں رہتے ہیں اور معمول کے مطابق ہمارے مثانے میں داخل ہوجاتے ہیں۔ ہم اکثر بیکٹیریا کو پیشاب کرتے ہوئے باہر بہا دیتے ہیں، جو انہیں UTI کا سبب بننے سے روکتا ہے۔

آپ کو UTI ہونے کے امکانات کی روک تھام کے طریقے موجود ہیں۔ UTI کی روک تھام کے لئے، آپ کو چاہئیے کہ:

- زیادہ مقدار میں سیال (2 لیٹر/دن)، بشمول پانی پئیں، تاکہ پانی کی کمی اچھی طرح سے پوری کرسکیں اور بیکٹیریا کو باہر نکالنے میں مدد مل سکے۔
- جب آپ کو ضرورت ہو تو باتھ روم میں جائیں اور ختم کرنے میں جلدی مت کریں۔
- اپنی تناسلی جگہوں کو صاف رکھیں: ختنہ نہ ہوئی مردوں کو عضو تناسل کی جلد پیچھے کھینچ کر کھال کے نیچے کا حصہ صاف کرنا چاہئیے۔
- پیدائش روکنے کی کچھ مخصوص صورتیں، جیسے سپرم کو ختم کرنے والے فوم اور ڈایافرام، خواتین میں UTIs کے خطرے کو بڑھانے کے لئے مشہور ہیں۔ پیدائش روکنے کی دیگر اقسام کے بارے میں اپنے نگہداشت صحت فراہم کار سے رابطہ کریں۔

مجھے کب اپنے ڈاکٹر کو بلانا چاہئیے؟

کچھ لوگوں کو علامات ہو سکتی ہیں جو نشاندہی کرتی ہیں کہ انہیں UTI ہے۔

علامات کو کبھی بھی نظرانداز نہیں کرنا چاہئیے۔ اپنے ڈاکٹر سے بات کریں اگر آپ کو:

- پیشاب کرتے وقت درد یا جلن ہو۔
- اکثر باتھ روم جانے کی حاجت، چاہے آپ کا مثانہ خالی ہو۔
- غبار آلود، خونی اور/یا بدبودار پیشاب آتا ہو۔
- آپ کی نچلی پیلوک/مثانے کی جگہ یا پیٹھ کے نچلے حصے میں درد ہو۔

یورالوجی کیئر فاؤنڈیشن کے بارے میں

یورالوجی کیئر فاؤنڈیشن دنیا کی معروف یورالوجک فاؤنڈیشن — اور امریکن یورالوجیکل ایسوسی ایشن کی باضابطہ فاؤنڈیشن ہے۔ ہم ان لوگوں کے لئے معلومات فراہم کرتے ہیں جو فعال طور پر اپنی پیشاب سے متعلق صحت کو منظم کر رہے ہیں، اور صحت مند تبدیلیاں کرنے کے لئے تیار ہیں۔ ہماری معلومات امریکی یورالوجیکل ایسوسی ایشن کے وسائل کی بنیاد پر ہیں اور طبی ماہرین کی جانب سے ان کا جائزہ لیا جاتا ہے۔

مزید جاننے کے لئے، یورالوجی کیئر فاؤنڈیشن کی ویب سائٹ کا دورہ کریں، **UrologyHealth.org/UrologicConditions** یا ایک ڈاکٹر تلاش کرنے کیلئے **UrologyHealth.org/FindAUrologist** پر جائیں۔

اعلان لاتعلقی:

یہ معلومات خود تشخیصی کا کوئی ذریعہ/وسیلہ نہیں ہیں یا پیشہ ورانہ طبی مشورے کا متبادل نہیں ہیں۔ اس مقصد کے لئے اسے استعمال یا اس پر انحصار نہیں کیا جانا چاہئیے۔ اپنی صحت سے متعلق خدشات کے بارے میں برائے مہربانی اپنے یورالوجسٹ یا نگہداشت صحت فراہم کار سے بات کریں۔ ادویات سمیت کسی بھی علاج کو شروع یا روکنے سے پہلے ہمیشہ ایک صحت کے نگہداشت فراہم کار سے مشورہ کریں۔

یورالوجک عوارض کے بارے میں مزید معلومات کیلئے، **UrologyHealth.org/Order** ملاحظہ کریں یا 800-828-7866 پر کال کریں۔

نیشنل ہیڈکواٹرز: 1000 Corporate Boulevard, Linthicum, MD 21090
فون: 410-689-3990 • فیکس: 410-689-3878 • 1-800-828-7866 • info@UrologyCareFoundation.org • www.UrologyHealth.org
UrologyCareFoundation @UrologyCareFdn @UrologyCareFdn UrologyCareFoun

BladderHealth-UTIPrevention-FS-2018-Urdu