

ਯੂਰੀਨਰੀ ਟ੍ਰੈਕਟ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ (ਯੂ.ਟੀ.ਆਈ.) ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ



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

ਯੂਰੀਨਰੀ ਟ੍ਰੈਕਟ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਕੀ ਹੈ?

ਯੂਰੀਨਰੀ ਟ੍ਰੈਕਟ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ: (ਯੂ.ਟੀ.ਆਈ.) ਪਿਸ਼ਾਬ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਹਿੱਸੇ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਗੁਰਦੇ, ਯੂਰੇਟਰ, ਬਲੈਡਰ ਜਾਂ ਯੂਰੇਥਰਾ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਦਾ ਸੰਕਰਮਣ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਬਲੈਡਰ ਦਾ ਸੰਕਰਮਣ ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਕਿਸਮ ਦਾ ਸੰਕਰਮਣ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਵੀ ਉਮਰ ਜਾਂ ਲਿੰਗ ਦੇ ਲੋਕ ਯੂ.ਟੀ.ਆਈ. ਤੋਂ ਪੀੜ੍ਹਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਇਹ ਔਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ ਆਮ ਹੈ। ਅਧਿਐਨ ਦਰਸਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ 60% ਔਰਤਾਂ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਕਾਲ ਵਿੱਚ ਯੂ.ਟੀ.ਆਈ. ਤੋਂ ਪੀੜ੍ਹਤ ਹੋਣਗੀਆਂ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, 20% ਅਤੇ 40% ਔਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਸੰਕਰਮਣ ਦੁਬਾਰਾ ਹੋਵੇਗਾ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਕੁਝ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਯੂ.ਟੀ.ਆਈ. ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਯੂ.ਟੀ.ਆਈ. ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ?

ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਸਾਡੇ ਸਾਰੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਪਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਨਿਯਮਤ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਸਾਡੇ ਬਲੈਡਰ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਅਕਸਰ ਪਿਸ਼ਾਬ ਰਾਹੀਂ ਜੀਵਾਣੂਆਂ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ, ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਯੂ.ਟੀ.ਆਈ. ਹੋਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਨ ਤੋਂ ਰੋਕਦਾ ਹੈ।

ਯੂ.ਟੀ.ਆਈ. ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਯੂ.ਟੀ.ਆਈ. ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਲਈ:

- ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਾਈਡਰੇਟ ਰਹਿਣ ਅਤੇ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਪਾਣੀ ਸਮੇਤ ਕਾਫ਼ੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਤਰਲ (2 ਲਿਟਰ/ਦਿਨ) ਪੀਓ।
- ਜਦੋਂ ਪਿਸ਼ਾਬ ਆਵੇ ਤਾਂ ਉਸ ਸਮੇਂ ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਨ ਜਾਓ ਅਤੇ ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਨ ਸਮੇਂ ਕਾਹਲੀ ਨਾ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੇ ਜਨਣ ਅੰਗ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਰੱਖੋ: ਸੁਨੱਤ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਵਾਲੇ ਮਰਦਾਂ ਨੂੰ ਲਿੰਗ ਦੀ ਚਮੜੀ ਪਿੱਛੇ ਹਟਾ ਕੇ ਲਿੰਗ ਸਾਫ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਕੁਝ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਗਰਭ ਨਿਰੋਧਕ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸ਼ੁਕਰਾਣੂਨਾਸ਼ਕ ਫੋਮ ਅਤੇ ਡਾਇਆਫਰਾਮ, ਔਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਯੂ.ਟੀ.ਆਈ. ਦੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਹੋਰ ਕਿਸਮ ਦੇ ਗਰਭ ਨਿਰੋਧਕਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਕਦੋਂ ਬੁਲਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਲੱਛਣ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੋ ਇਹ ਸੰਕੇਤ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਯੂ.ਟੀ.ਆਈ. ਤੋਂ ਪੀੜ੍ਹਤ ਹਨ। ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਕਦੇ ਵੀ ਨਜ਼ਰਅੰਦਾਜ਼ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ :

- ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਦਰਦ ਜਾਂ ਜਲਣ ਹੁੰਦੀ ਹੈ
- ਬਲੈਡਰ ਖਾਲੀ ਹੁੰਦੇ ਹੋਏ ਵੀ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਨ ਜਾਣ ਦੀ ਇੱਛਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ
- ਗੂੜ੍ਹਾ, ਖੂਨੀ ਜਾਂ ਬਦਬੂਦਾਰ ਪਿਸ਼ਾਬ ਆਉਂਦਾ ਹੈ
- ਪੇਡੂ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਹਿੱਸੇ/ ਬਲੈਡਰ ਵਾਲੀ ਜਗ੍ਹਾ ਜਾਂ ਪਿੱਠ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ

ਯੂਰੋਲੋਜੀ ਕੇਅਰ ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ ਬਾਰੇ

ਯੂਰੋਲੋਜੀ ਕੇਅਰ ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ ਦੁਨੀਆਂ ਦੀ ਉੱਘੀ ਯੂਰੋਲੋਜੀਕਲ ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ - ਅਤੇ ਅਮਰੀਕੀ ਯੂਰੋਲੋਜੀਕਲ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਦੀ ਅਧਿਕਾਰਕ ਸੰਸਥਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਜੋ ਆਪਣੀ ਯੂਰੋਲੋਜੀਕ ਸਿਹਤ ਦਾ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਧਿਆਨ ਰੱਖ ਰਹੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜੋ ਸਿਹਤ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਅ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹਨ। ਸਾਡੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਮਰੀਕੀ ਯੂਰੋਲੋਜੀਕਲ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਦੇ ਸਰੋਤਾਂ 'ਤੇ ਅਧਾਰਿਤ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਮੈਡੀਕਲ ਮਾਹਿਰਾਂ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਯੂਰੋਲੋਜੀ ਕੇਅਰ ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ, UrologyHealth.org/UrologicConditions ਯੂਰੋਲੋਜੀਕਲ ਡਿਪੈਨੈਂਡੈਂਟਸ 'ਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਨੇੜੇ ਡਾਕਟਰ ਪਤਾ ਕਰਨ ਲਈ UrologyHealth.org/FindAUrologist 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਬੇਦਾਵਾ:

ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਵੈ-ਨਿਦਾਨ ਲਈ ਇੱਕ ਟੂਲ ਜਾਂ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਮੈਡੀਕਲ ਸਲਾਹ ਲਈ ਇੱਕ ਵਿਕਲਪ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਇਸ ਉਦੇਸ਼ ਲਈ ਵਰਤੇ ਜਾਣ ਲਈ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਆਪਣੀਆਂ ਸਿਹਤ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਯੂਰੋਲੋਜਿਸਟ ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਦਵਾਈਆਂ ਸਮੇਤ, ਕੋਈ ਵੀ ਇਲਾਜ ਸ਼ੁਰੂ ਜਾਂ ਬੰਦ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਦੀ ਸਲਾਹ ਲਓ।

ਯੂਰੋਲੋਜੀਕ ਸਥਿਤੀਆਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, UrologyHealth.org/Order 'ਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ 800-828-7866 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਹੈੱਡ ਕੁਆਰਟਰ: 1000 ਕਾਰਪੋਰੇਟ ਬੁਲੇਵਾਰਡ, ਲਿਨਕੋਲਨ, ਐਮ.ਡੀ. 21090

ਫੋਨ: 410-689-3990 • ਫੈਕਸ: 410-689-3878 • 1-800-828-7866 • info@UrologyCareFoundation.org • www.UrologyHealth.org

[f](https://www.facebook.com/UrologyCareFoundation) UrologyCareFoundation [@UrologyCareFdn](https://twitter.com/UrologyCareFdn) [i](https://www.instagram.com/UrologyCareFdn) @UrologyCareFdn [p](https://www.pinterest.com/UrologyCareFdn) UrologyCareFdn