મૂત્ર માર્ગના ચેપ
તમારે શું જાણવું જોઇએ

મૂત્ર માર્ગનો ચેપ એટલે શું?

મૂત્ર માર્ગનો ચેપ (UTI) એટલે મૂત્રપિંડ, મૂત્રવાહિનીઓ, મૂત્રાશય અથવા મૂત્રમાર્ગ - મૂત્ર પ્રણાલિના કોઇપણ ભાગમાં થતો બૅક્ટેરિયાનો ચેપ. મૂત્રાશયનો ચેપ એ ચેપનો સૌથી સામાન્ય પ્રકાર છે.

UTI માટેનાં સામાન્ય કારણોમાં જાતીય સંબંધ બાંધવો, ઊચ્ચ રક્ત શર્કરા, મેનોપૉઝ (રજોનિવૃત્તિ), સગર્ભાવસ્થા, મૂત્રપિંડની પથરીઓ, વિસ્તારિત પ્રોસ્ટેટ અથવા તમારા શરીરની રોગ સામે લડવાની સમસ્યાઓ હોવી અથવા અન્ય માંદગી હોય છે. ઉપરાંત, UTIs પથારીવશ લોકોમાં, જેઓને યુરીનરી કેથેટર લગાવેલ હોય અથવા અમુક શસ્ત્રક્રિયાઓ કરાવેલ હોય તેઓમાં સૌથી સામાન્ય હોય છે. કોઇપણ વય અથવા જાતિનાં લોકોને UTIs થઈ શકે છે, પરંતુ સ્ત્રીઓમાં તે વધુ સામાન્ય છે. અભ્યાસો દર્શાવે છે કે તમામ સ્ત્રીઓમાંથી 60% સ્ત્રીઓને તેઓના જીવનકાળમાં UTI થઈ શકે છે. ઉપરાંત, 20% અને 40% સ્ત્રીઓને ફરીવાર ચેપ લાગી શકે છે. તેમ છતાં, UTIsને રોકવાનાં માર્ગો છે.

તમે UTIને કેવી રીતે રોકી શકો છો?

બૅક્ટેરિયા આપણાં સમગ્ર શરીરમાં રહે છે અને નિયમિતપણે આપણાં મૂત્રાશયમાં દાખલ થાય છે. આપણે વારંવાર પેશાબ વાટે બૅક્ટેરિયાને બહાર કાઢીએ છીએ, જેનાથી તે UTIના લક્ષણોને થતા રોકી શકે છે.

UTI થવાની શક્યતાઓને રોકવાનાં માર્ગો છે. કેટલાક સૂચનો આ મુજબ છે:

શરીરમાં જળની માત્રા સપ્રમાણ રાખવા માટે અને બૅક્ટેરિયાને બહાર કાઢવામાં મદદ કરવા માટે દરરોજ પાણી પીવું.

દર 3-4 કલાકેવારંવાર પેશાબ કરવા જવું અને દરરોજ નરમ મળત્યાગ કરવો.

પેશાબ કરવા જાવ ત્યારે આગળ થી લઈ પાછળ સુધી લૂછી નાંખવું. ગર્ભનિરોધકનાં અમુક સ્વરૂપો જેમ કે શુક્રાણુંનાશક ફ્રોમ અને ડાયફ્રમનો ઉપયોગ કરવા વિશે તમારા ડૉક્ટરને પૂછવું કારણ કે તે સ્ત્રીઓમાં UTIsનું જોખમ વધારવા માટે જાણીતા છે.

કબજિયાત થતી ટાળવી. કબજિયાતથી તમને UTIs થવાની સંભાવનામાં વધારો થાય છે

મારે ડૉકટરનો સંપર્ક ક્યારે કરવો જોઇએ?

કેટલાક લોકોમાં એવા ચિહ્નો દેખાઇ શકે છે જે સૂચવે છે કે તેઓને UTI છે. આ બાબતો થાય તો તમારા ડૉક્ટર સાથે વાત કરો:

- પેશાબ કરતી વખતે દુ:ખાવો અથવા બળતરા અથવા તમારી કમરમાં, પેલ્વિકમાં કે મૂત્રાશયમાં દુ:ખાવો થવો
- તમારું મૂત્રાશય ખાલી હોય ત્યારે પણ વારંવાર પેશાબ કરવા જવાની ઇચ્છા થાય
- પેશાબ ડહોળો, લોહીયુક્ત અને/અથવા દુર્ગંધયુક્ત હોય

UTIsની સારવાર કેવી રીતે કરવામાં આવે છે?

સરળ UTIsની સારવાર ઍન્ટિબાયોટિક્સના 3 થી 5 દિવસના ટૂંકા કોર્સથી કરી શકાય છે. તમારી ગોળીઓ પૂરી થાય તે પૂર્વે જ તમને સારું લાગવાની શરૂઆત થાય તેમ છતાં તમારી તમામ ઍન્ટિબાયોટિક્સ લેવી.

જટિલ UTIs માં ઍન્ટિબાયોટિક્સના લાંબા કોર્સની જરૂર પડી શકે છે. કેટલાક કિસ્સાઓમાં, ઇન્ટ્રાવિનસ (IV) ઍન્ટિબાયોટિક્સની જરૂર પણ પડી શકે છે. કેટલીક વખત IV અને ગોળીઓ એમ બન્ને ઍન્ટિબાયોટિક્સની જરૂર પડે છે અને સારવાર ઘણાં અઠવાડિયા સુધી ચાલી શકે છે.

ફરી ફરી થતા UTIs માટે કોઇ સૂચનો છે?

તમને વર્ષમાં ત્રણ કરતા વધુ વખત UTIs થાય તો તેને ફરી ફરી થતાં UTIs કહેવાય છે. જ્યાં સુધી UTIsની સંપૂર્ણ રીતે સારવાર કરવામાં ન આવે ત્યાં સુધી તે વારંવાર પાછું થાય છે. ઍન્ટિબાયોટિક્સના થોડાક ડોઝ બાદ દુ:ખાવો અને પેશાબ કરવા જવાની ઇચ્છા દૂર થઈ શકે છે, પરંતુ તમને સારું લાગતું હોય તેમ છતાં પણ તમારે હજુ દવાનો પૂર્ણ કોર્સ લેવાનો રહેશે. તમને સાજા થવામાં મદદ મળે તે માટે તમારે પુષ્કળ પ્રવાહી પણ પીવાનું રહેશે. ફરી ફરી થતા UTIs માટેનાં કેટલાક અન્ય સૂચનો આગળ સૂચિબદ્ધ કરેલ છે.

આ હકીકત પત્રક યુરોલોજિ કેર ફાઉન્ડેશન દ્વારા સોસાયટી ઑફ યુરોડાયનેમિક્સ, ફિમેલ પેલ્વિક મેડિસિન અને યુરોજેનિટલ રિકન્સ્ટ્રક્શન સાથેની ભાગીદારીમાં તમારા માટે લાવવામાં આવ્યું છે.

©2023 યુરોલોજિ કેર ફાઉન્ડેશન. તમામ હકો આરક્ષિત છે.
BladderHealth-UrinaryTractInfection-FS-2021-Gujarati

મૂત્ર માર્ગના ચેપ
તમારે શું જાણવું જોઇએ

આમ કરવું...

- o સારવાર અંગે તમારા ડૉક્ટરની સલાહ અનુસરો
- o અનુસૂચિત સમયે દવા લેવી અને તમને સારું લાગે તેમ છતાં પણ તમામ દવાઓ લેવી
- o ઍન્ટિબાયોટિક્સ લેતા હોવ તે દરમ્યાન પુષ્કળ પ્રવાહી પીવું
- o બે ચાર દિવસમાં તમને સારું ન લાગે તો તમારા ડૉક્ટરનો સંપર્ક સાધો. તેઓ કેટલીક અન્ય સારવાર અજમાવવા ઇચ્છતા હોય અથવા વધુ પરીક્ષણો કરાવવા ઇચ્છતા હોઇ શકે છે
- o તમારા ડૉક્ટર સાથે નિવારણ વ્યૂહરચનાઓની ચર્ચા કરો

આમ કરવું નહીં...

- o તમારી દવાનો ડોઝ લેવાનો ચૂકવો નહીં કારણ કે સારા થવા માટે પ્રત્યેક ડોઝ લેવો જરૂરી છે
- o તમને સારું લાગવાની શરૂઆત થાય એટલે તમારી દવા લેવાની બંધ કરી દેવી નહીં
- o કોઇ અન્ય વ્યક્તિને સૂચિત કરેલ ઍન્ટિબાયોટિક્સ લેવી નહીં
- o તમે હવે પછી માંદા પડો તે માટે કોઇપણ દવા બચાવીને રાખવી નહીં
- o કબજિયાત થવા દેવી નહીં

યુરોલોજિ કેર ફાઉન્ડેશન વિશે

યુરોલોજિ કેર ફાઉન્ડેશન વિશ્વનું અગ્રેસર યુરોલોજિક ફાઉન્ડેશન છે – અને અમેરિકન યુરોલોજિકલ અસોસિએશનનું સત્તાવાર ફાઉન્ડેશન છે. અમે જેઓ તેઓના યુરોલોજિક સ્વાસ્થ્યને સક્રિય રીતે સંચાલિત કરે છે અને જેઓ સ્વાસ્થ્યમાં ફેરફારો કરવા તૈયાર છે તેઓને માહિતી પૂરી પાડીએ છીએ. અમારી માહિતી અમેરિકન યુરોલોજિકલ અસોસિએશન સંસાધનો પર આધારિત છે અને તબીબી નિષ્ણાતો દ્વારા તેની સમીક્ષા કરવામાં આવેલ છે.

વધુ જાણકારી માટે, યુરોલોજિ કેર ફાઉન્ડેશનની વેબસાઇટ UrologyHealth.org/UrologicConditions ની મુલાકાત લેવી, અથવા તમારી

દાવોત્યાગ વિધાન:

આ માહિતી સ્વ-નિદાનનું સાધન નથી અથવા વ્યવસાયિક તબીબી સલાહનો વિકલ્પ નથી. તે હેતુ માટે તેનો વપરાશ કરવો નહીં અને તેના પર આધાર રાખવો નહીં. મહેરબાની કરીને તમારા યુરોલોજિસ્ટ અથવા આરોગ્ય કાળજી પ્રદાતા સાથે તમારી આરોગ્ય ચિંતાઓ વિશે વાત કરશો. દવાઓ સહિતની કોઇપણ સારવારો તમે શરૂ કરો કે બંધ કરો તે પૂર્વે હંમેશાં આરોગ્ય કાળજી પ્રદાતા સાથે પરામર્શ કરવો.

યુરોલોજિક સ્થિતિઓ વિશે વધુ માહિતી માટે, **UrologyHealth.org/Download**ની મુલાકાત લેવી અથવા 800-828-7866 પર કૉલ કરવો.

©2023 યુરોલૉજિ કેર ફાઉન્ડેશન. તમામ હકો આરક્ષિત છે.