

जाऊ द्या युटीआय इन्फेक्शनला, येऊ द्या निरोगी जीवनाला

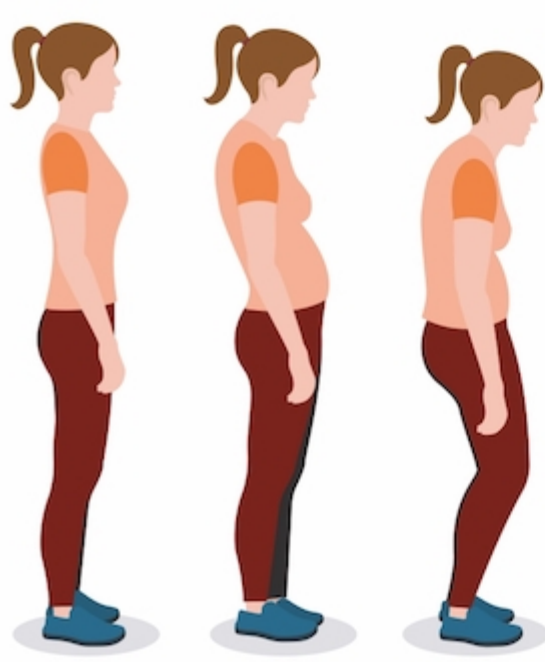
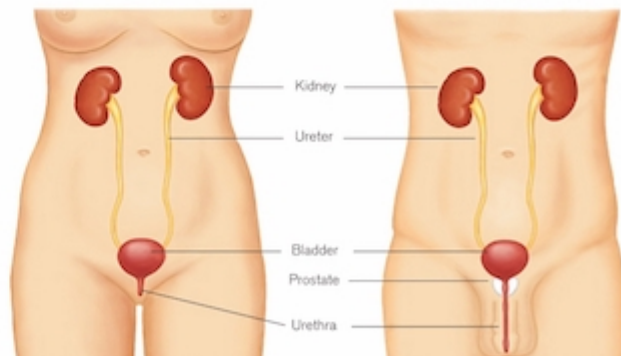


DR PRATIKSHIT MAHAJAN

आता **मूत्रमार्ग जंतूसंसर्गाची (युरिनरी ट्रॅक्ट इन्फेक्शनची)** परिणामकारक हाताळणी करा.

मूत्रमार्ग जंतूसंसर्ग (युरिनरी ट्रॅक्ट इन्फेक्शन)

- युरिनरी ट्रॅक्ट इन्फेक्शन (युटीआय) म्हणजे तुमच्या मूत्रसंस्थेच्या कोणत्याही भागाला झालेला जंतूसंसर्ग
- मूत्रसंस्थेमध्ये समाविष्ट आहेत मूत्रपिंडे, मूत्रवाहक, मूत्राशय आणि मूत्रवाहिनी^२



20-40 वर्षे वयोगटातील सुमारे 25-30% स्त्रियांना युटीआयचा त्रास होतो

मूत्रमार्ग जंतूसंसर्गाची (युरिनरी ट्रॅक्ट इन्फेक्शन) लक्षणे



लघवी करताना वेदना किंवा आग होणे



ताप, थकवा किंवा हुडहुडी



वारंवार लघवी येणे



ओटीपोटाला वेदना/ दाब



घाण वास येणारी किंवा गढूळ किंवा लालसर दिसणारी लघवी



तुमच्या पाठीत किंवा बरगड्यांच्या खाली कुशीत वेदना

मूत्रमार्ग जंतूसंसर्गासाठी (युरिनरी ट्रॅक्ट इन्फेक्शन) कारणीभूत घटक

गर्भाशयात बसविण्याच्या साधनाचा (आययुडीचा) वापर^६

लैंगिकदृष्ट्या सक्रिय स्त्रिया

मूत्रखडा किंवा वाढलेली प्रोस्टेट ग्रंथी

रोगप्रतिकारसंस्थेमध्ये बिघाड घडविणारे रोग उदा. डायबिटीज

रजोनिवृत्तीनंतर प्रवाहित एस्ट्रोजेनमध्ये घट झाल्याने होणारा जंतूसंसर्ग

ज्या लोकांना स्वतःहून लघवी करता येत नाही आणि जे लघवी करण्यासाठी एखादी नळी (कॅथीटर) वापरतात त्यांना यु टी आय ची जोखीम जास्त असते.

जीवनशैली आणि घरगुती औषधी



भरपूर पाणी प्या^१



तुमच्या मूत्राशयाला दाहकारक असलेल्या कॉफी, दारू आणि लिंबूवर्गीय रस पिणे टाळा^१



तुमच्या पोटावर उबदार पण फार गरम नसलेले हीटिंगपॅड लावा^१



क्रॅनबेरी ज्यूस प्या^१

युरिनरी ट्रॅक्ट इन्फेक्शनसना प्रतिबंध करण्यासाठी टिप्स (स्त्रियांकरिता)^५

- शौचास झाल्यावर किंवा लघवी केल्यावर पुढून मागे पुसा.
- गुदद्वाराभोवतीची आणि जननेंद्रियांभोवतीची त्वचा धुवा.
- पावडर किंवा डिओडरंट स्प्रेज् वापरणे टाळा.
- लघवीची भावना झाली किंवा सुमारे दर 2-3 तासांनी तुमचे मूत्राशय रिकामे करा.
- लैंगिक समागमापूर्वी आणि समागमानंतर तुमचे मूत्राशय रिकामे करण्याचा प्रयत्न करा.
- सुती क्रॉच असलेली अंडरवेअर घाला.

जर तुम्हाला वर नमूद केल्यापैकी एक किंवा अनेक लक्षणे असतील तर तुमच्या युरॉलॉजिस्टचा सल्ला घ्या.

REFERENCES

- Diseases and Conditions: Urinary tract infection (UTI). Available at: <http://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/urinary-tract-infection/basics/definition/con-20037892>. As accessed on:04 Aug 2017
- Urinary tract infection overview. Available at: <https://www.uptodate.com/contents/urinary-tract-infections-in-adolescents-and-adults-beyond-the-basics>. As accessed on: 04 Aug 2017
- Hotchandani R, Aggarwal KK. Urinary Tract Infections in Women. Indian Journal of Clinical Practice. 2012; 23(4)
- Urinary Tract Infections. Available at: <https://medlineplus.gov/urinarytractinfections.html>. As accessed on:04 Aug 2017
- Urinary Tract Infections (UTIs). Available at: <https://www.acog.org/Patients/FAQs/Urinary-Tract-Infections-UTIs#treated>. As accessed on:04 Aug 2017
- <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17602420>