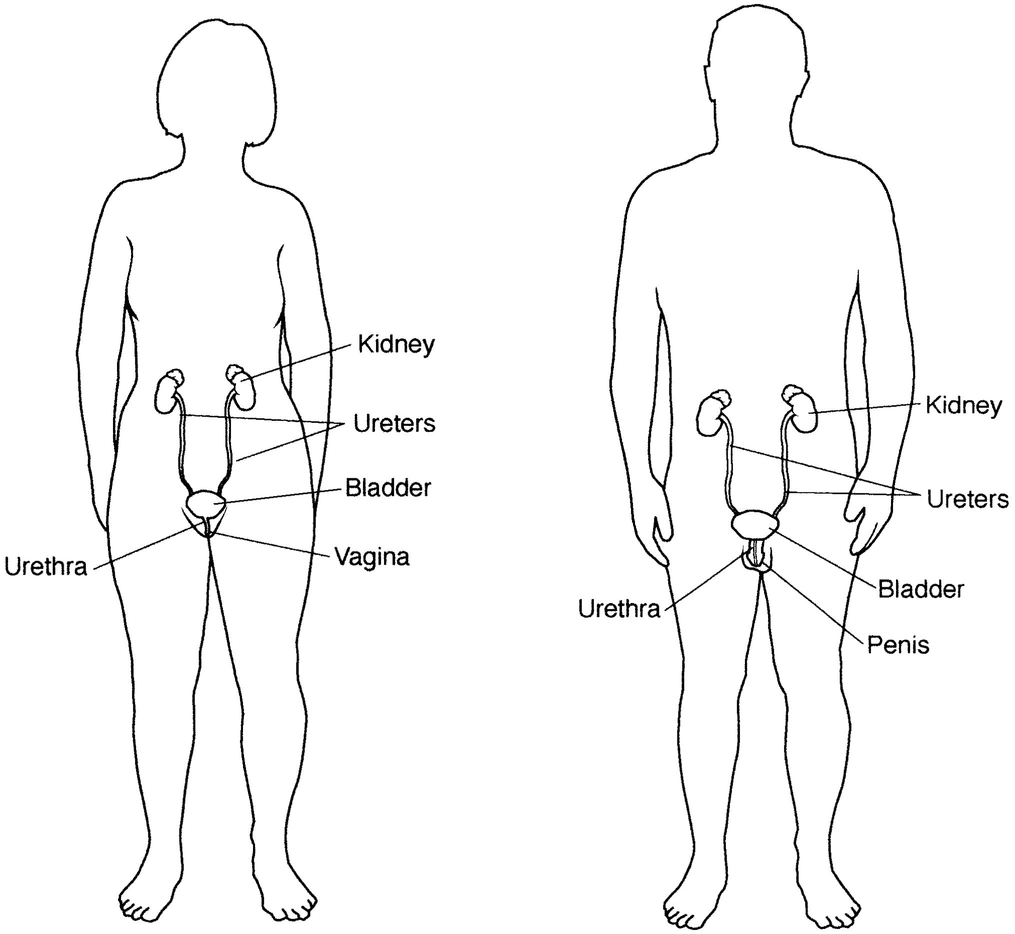
UTI (Urinary Tract Infection)

Urinary tract infection, also called UTI, is an infection of the bladder or kidneys.



Causes

UTI may be caused by germs from:

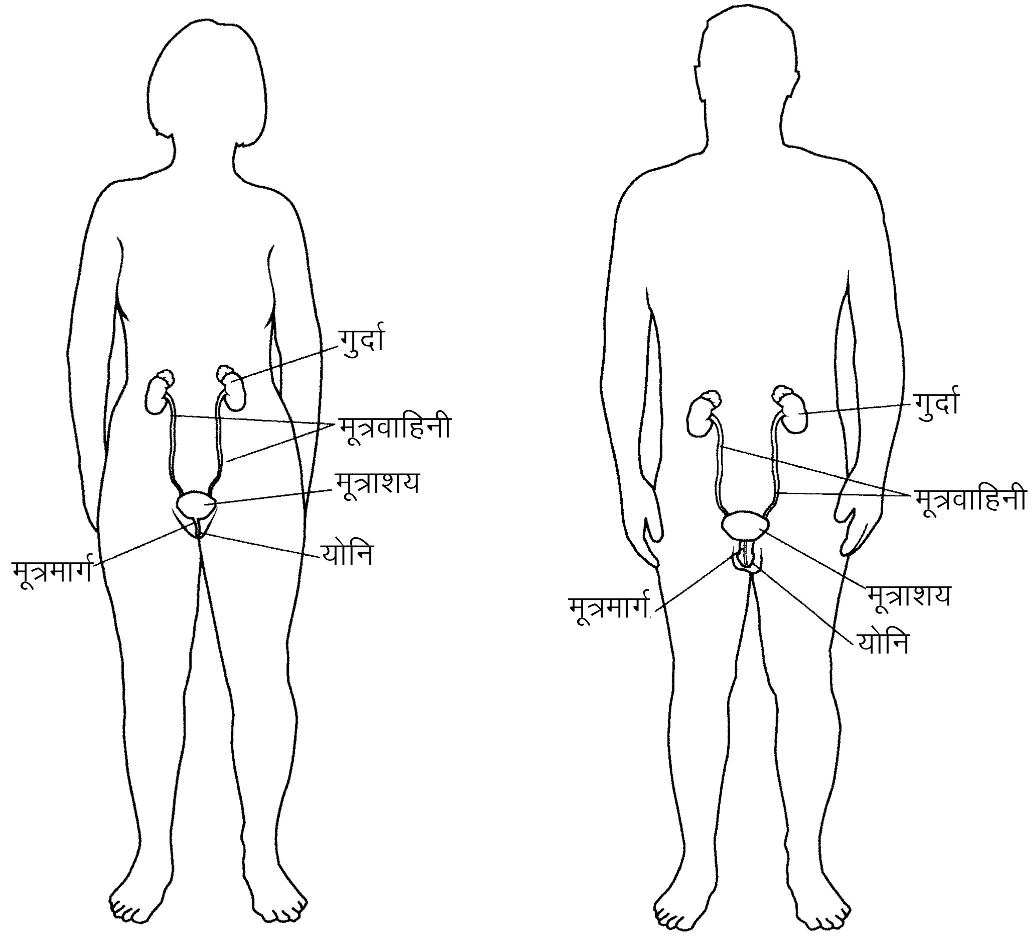
- Urine that stays in your bladder after you urinate
- A blockage in the kidneys or kidney stones
- Irritation from tight slacks, nylon underwear or sexual intercourse
- Poor hygiene
- Tube placed to drain urine
- Stool

Signs

- Burning or pain when passing urine

UTI मूत्र मार्ग संक्रमण

मूत्र मार्ग संक्रमण, जिसे UTI भी कहा जाता है, मूत्राशय या गुर्दों का संक्रमण है।



कारण

UTI निम्नलिखित से कीटाणुओं द्वारा हो सकता हैः

- मूत्र, जो आपके द्वारा मूत्रत्याग करने के बाद आपके मूत्राशय में रह जाता है
- गुर्दों में कोई अवरोध या गुर्दे की पथरी
- तंग स्लैक्सों, नाईलोन के अंडरवियरों या सम्भोग से जलन
- घटिया सफाई
- मूत्र को निकालने के लिए डाली गई ट्यूब
- मल

लक्षण

- मूत्रत्याग करते समय जलन या दर्द

- Having to pass urine suddenly or often
- Urine that is bloody, cloudy, or has a strong odor
- Pain in the lower back
- Feeling tired or not feeling well

Your Care

Tell your doctor your signs. Your treatment may include:

- Drinking at least 8 glasses of water each day.
- Avoiding drinks that have caffeine, such as coffee, tea and soft drinks.
- Taking antibiotics. Take all antibiotics as ordered until the bottle is empty. If you do not take all of the medicine, your infection may return or worsen.

Ways to Prevent UTI

- Keep your genital area clean.
- Take showers instead of tub baths.
- Empty your bladder every few hours even if you do not feel full.
- Women should always wipe from front to back after going to the toilet.
- Empty your bladder before and after sexual intercourse.
- Wear cotton underwear and loose pants.
- Drink 8-10 glasses of liquids a day. Include liquids that are high in Vitamin C, such as orange or cranberry juice.
- Avoid alcohol and food and drinks with caffeine.

Call your doctor **right away** if you:

- Have any signs of UTI
- Have nausea or vomiting
- Have back pain
- Have problems with your medicines
- Do not improve with treatment in 48 hours or your signs are worse in 24 hours

Talk to your doctor or nurse if you have any questions or concerns.

10/2005. Developed through a partnership of The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at **www.healthinfotranslations.com**.

- अचानक या बार–बार मूत्रत्याग करने ही ज़रूरत
- मूत्र में रक्त होना, इसका धुँधला होना या इसमें से तीखी गंध आना
- पीठ के निचले हिस्से में दर्द
- थकान या अस्वस्थ अनुभव करना

आपकी देखभाल

अपने चिकित्सक को अपने लक्षणों के बारे में बताएँ। आपके उपचार में निम्नलिखित सम्मिलित हो सकते हैं:

- प्रतिदिन कम से कम 8 गिलास पानी पीना।
- कैफीन वाले पेय पदार्थों जैसे कॉफी, चाय और सॉफ्ट ड्रिंक्स का सेवन न करना।
- प्रतिजैविक (एंटीबायोटिक) लेना। सभी प्रतिजैविक आदेश के अनुसार तब तक लें, जब तक बोतल खाली न हो जाए। यदि आप पूरी दवा नहीं लेते, तो आपका संक्रमण लौट सकता है या तीव्र हो सकता है।

UTI रोकने के उपाय

- अपने जननांग क्षेत्र को साफ रखें
- टब के स्नान की जगह शॉवरों का उपयोग करें।
- अपने मूत्राशय को प्रत्येक कुछ घण्टों के बाद खाली करें, चाहे आपको ऐसा लगता हो कि यह भरा हुआ नहीं है।
- महिलाओं को शौचालय जाने के बाद हमेशा आगे से पीछे की ओर पोंछना चाहिए।
- सम्भोग से पहले और बाद में अपना मूत्राशय खाली करें।
- सूती अंडरवियर और ढीली पेंटें पहनें
- दिन में 8–10 गिलास तरल पदार्थ पिएँ। वे तरल पदार्थ सम्मिलित करें जिनमें विटामिन C अधिक मात्रा में है, जैसे संतरे या करौंदे का रस।
- अल्कोहल और कैफीन वाले खाद्यों और पेयों का सेवन न करें।

यदि आपको निम्नलिखित हो तो अपने चिकित्सक को **<u>तुरन्त</u>** फोन करें:

- आपमें UTI के लक्षण हों
- आपको मिचली या उलटी हो
- आपकी पीठ में दर्द हो
- आपको अपनी दवाओं से समस्याएँ हों
- उपचार से 48 घण्टे में सुधार न होता हो या आपके लक्षण 24 घण्टों में और तीव्र हो जाएँ ।

यदि आपका कोई प्रश्न या शंका हो, तो अपने चिकित्सक या नर्स से पूछें।

UTI. Hindi.

10/2005. Developed through a partnership of The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at **www.healthinfotranslations.com**.