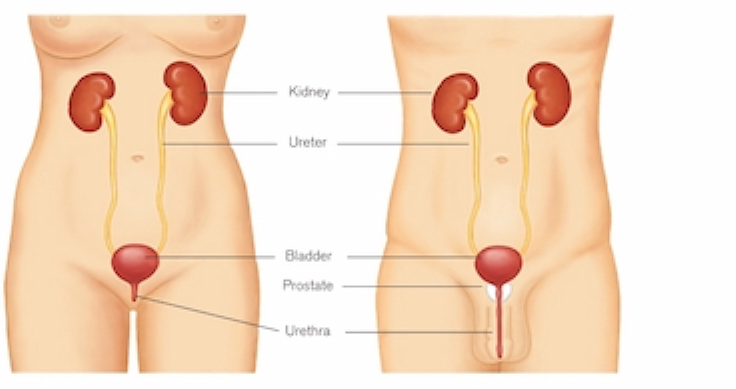
जाऊ द्या युटीआय इन्फेक्शनला, येऊ द्या निरोगी जीवनाला

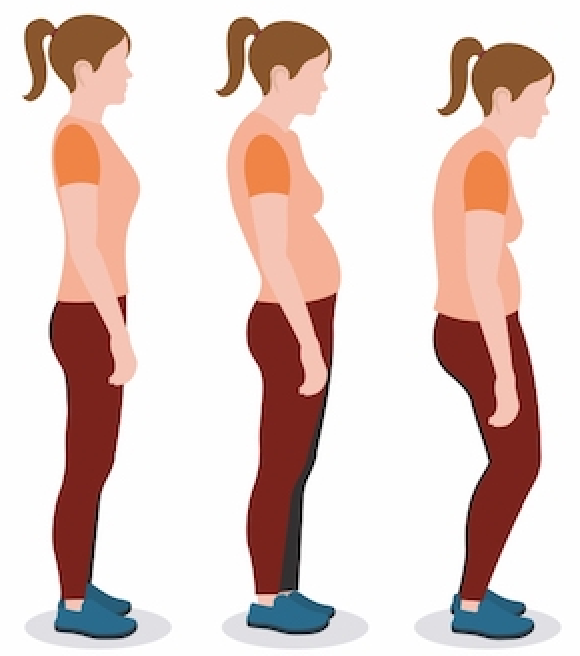
Dr Hiralal Choudhari

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[1]
- मूत्रसंस्थेमध्ये समाविष्ट आहेत मूत्रपिंडे, मूत्रवाहक, मूत्राशय आणि मूत्रवाहिनी[2]





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

मुत्रमार्ग जंतुसंसर्गाची (युरिनरी ट्रॅक्ट इन्फेक्शन) लक्षणे

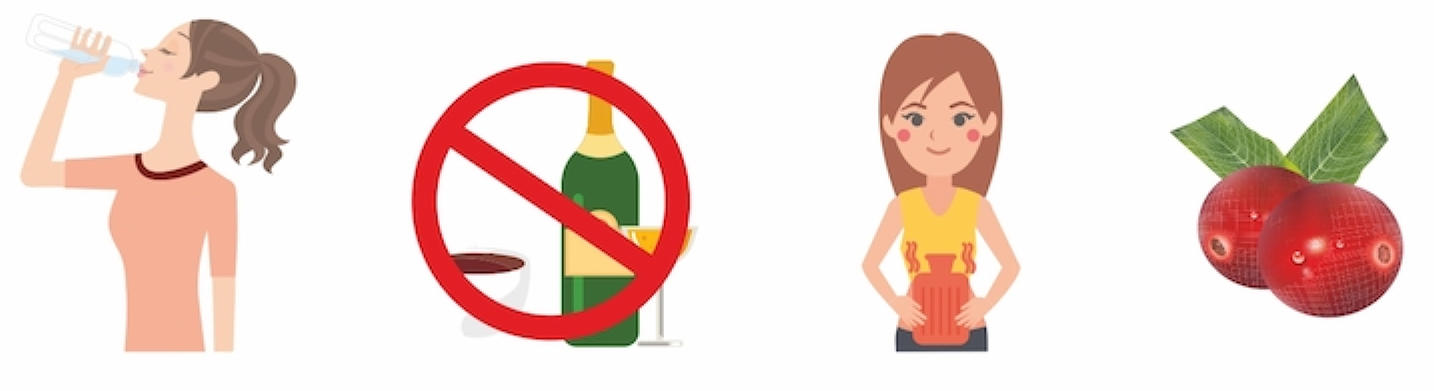
- लघवी करताना वेदना किंवा आग होणे
- ताप, थकवा किंवा हुडहुडी
- वारंवार लघवी येणे

- ओटीपोटाला वेदना/ दाब
- घाण वास येणारी किंवा गढूळ किंवा लालसर दिसणारी लघवी
- तुमच्या पाठीत किंवा बरगड्यांच्या खाली कुशीत वेदना

मुत्रमार्ग जंतुसंसर्गासाठी (युरिनरी ट्रॅक्ट इन्फेक्शन) कारणीभूत घटक

- गर्भाशयात बसविण्याच्या साधनाचा (आययुडीचा) वापर[6]
- लैंगिकदृष्ट्या सक्रिय स्त्रिया
- मूतखडा 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[1]
- तुमच्या मूत्राशयाला दाहकारक असलेल्या कॉफी, दारु आणि लिंबूवर्गीय रस पिणे टाळा[1]
- तुमच्या पोटावर उबदार पण फार गरम नसलेले हीटिंगपॅड लावा[1]
- क्रॅनबेरी ज्यूस प्या[1]

युरिनरी ट्रॅक्ट इन्फेक्शन्सना प्रतिबंध करण्यासाठी टिप्स (स्त्रियांकरिता)[5]

- 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

1. 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
2. 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
3. Hotchandani R, Aggarwal KK. Urinary Tract Infections in Women. Indian Journal of Clinical Practice. 2012; 23(4)
4. Urinary Tract Infections. Available at: https://medlineplus.gov/urinarytractinfections.html. As accessed on:04 Aug 2017
5. Urinary Tract Infections (UTIs). Available at: https://www.acog.org/Patients/FAQs/Urinary-Tract-Infections-UTIs#treated. As accessed on:04 Aug 2017
6. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17602420