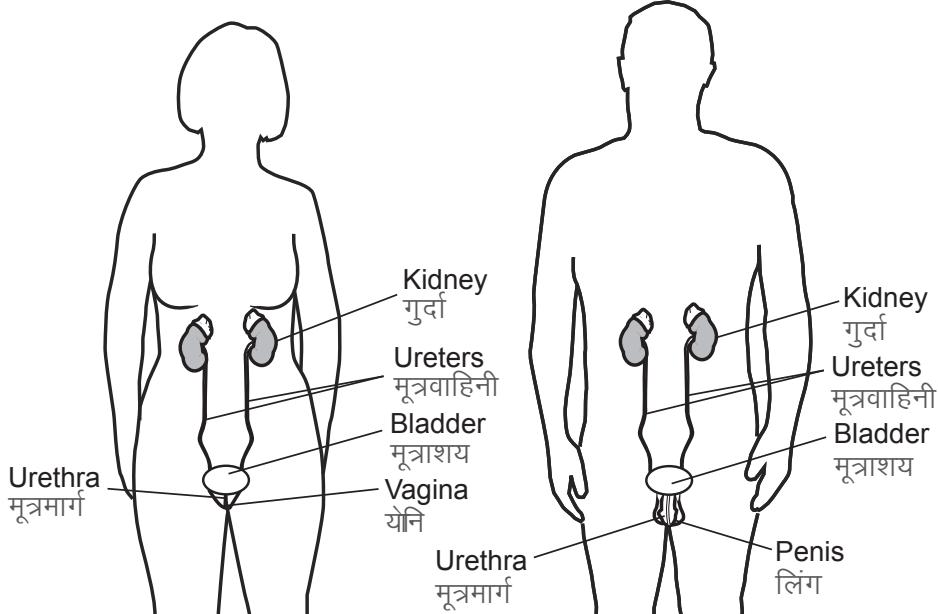


# मूत्र नली का संक्रमण (UTI)

## Urinary Tract Infection (UTI)

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

मूत्र नली का संक्रमण, जिसे UTI भी कहा जाता है, मूत्राशय या गुर्दे का एक संक्रमण है।



## Causes

UTI may be caused by bacteria (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
- Not keeping the genital area clean and dry
- Tube placed to drain urine (catheter)
- Bacteria from stool entering the urethra

## कारण

मूत्र नली का संक्रमण (UTI) बैक्टीरिया (कीटाणुओं) से निपलिखित कारणों से हो सकता है:

- वह मूत्र जो पेशाब करने के बाद आपके मूत्राशय में बचा रहता है
- गुर्दे में अवरोध या गुर्दे की पथरी
- बहुत कसे हुआ स्लैक्स, नायलॉन के अंडरवियर से जलन या संभोग
- जननांग क्षेत्र को साफ और सूखा न रखना
- मूत्र को निकालने के लिए रखी गई ट्यूब (कैथीटर)
- मूत्रमार्ग में प्रवेश करने वाले मल से प्राप्त बैक्टीरिया

## Signs and Symptoms

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

## Your Care

If you have symptoms of a UTI, tell your health care provider. A urine test can diagnose an infection. Your treatment may include:

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

## 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 to 10 glasses of liquids a day.
- Avoid alcohol, and food and drinks with caffeine, as they can irritate the bladder and worsen symptoms.

## संकेत और लक्षण

- पेशाब करते समय जलन या दर्द होना
- अकस्मात् या बार-बार पेशाब करना
- पेट के निचले भाग (पेटू) में दबाव
- ऐसा मूत्र जिसमें खून आता हो, गंदला या तेज़ दुर्गंध वाला हो
- पीठ के निचले हिस्से या बगल में दर्द होना
- थकान महसूस होना या स्वस्थ महसूस न करना

## आपकी देखभाल

यदि आपमें UTI के लक्षण हैं, तो अपने स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता को बताएँ। मूत्र परीक्षण संक्रमण का निदान कर सकता है। आपके उपचार में शामिल हो सकता है:

- एंटीबायोटिक्स लेना। जब तक बोतल खाली न हो, तब तक आदेशानुसार सभी एंटीबायोटिक दवाओं को लें, भले ही आप बेहतर महसूस करें। यदि आप सभी दवा नहीं लेते हैं, तो आपका संक्रमण वापस आ सकता है या बदतर हो सकता है।
- प्रत्येक दिन कम से कम 8 गिलास पानी पीना।
- ऐसे पेय पदार्थों से परहेज करें जिनमें कैफ़ीन होता है, जैसे कि कॉफ़ी, चाय और सॉफ्ट ड्रिंक्स।

## मूत्र मार्ग संक्रमण (UTI) को रोकने के तरीके

- अपने जननांग क्षेत्र को साफ रखें।
- टब स्नान के बजाय शावर लें।
- हर कुछ घंटों में अपने मूत्राशय को खाली करें, भले ही आप उसे भरा हुआ महसूस न करें।
- महिलाओं को शौचालय जाने के बाद हमेशा सामने से पीछे तक पोंछना चाहिए।
- संभोग से पहले और बाद में अपने मूत्राशय को खाली करें।
- सूती अंडरवियर और ढीले पैंटों को पहनें।
- एक दिन में 8 से 10 गिलास तरल पदार्थ पिएँ।
- अल्कोहल, और कैफ़ीनयुक्त खाद्य और पेय पदार्थों को लेने से बचें, क्योंकि वे मूत्राशय में जलन पैदा कर सकते हैं और लक्षणों को बदतर कर सकते हैं।

## **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.

## **अपने डाक्टर को तत्काल फोन करें यदि:**

- मूत्र नली में संक्रमण (UTI) का कोई लक्षण है
- मतली या उल्टी होती है
- पीठ में दर्द है
- आपकी दवाओं के साथ समस्याएँ हैं
- उपचार से 48 घंटे में सुधार नहीं होता है या 24 घंटे में आपके लक्षण बदतर हो जाते हैं

यदि आपके कोई प्रश्न या चिंताएँ हों तो अपने डॉक्टर या नर्स से बात करें।