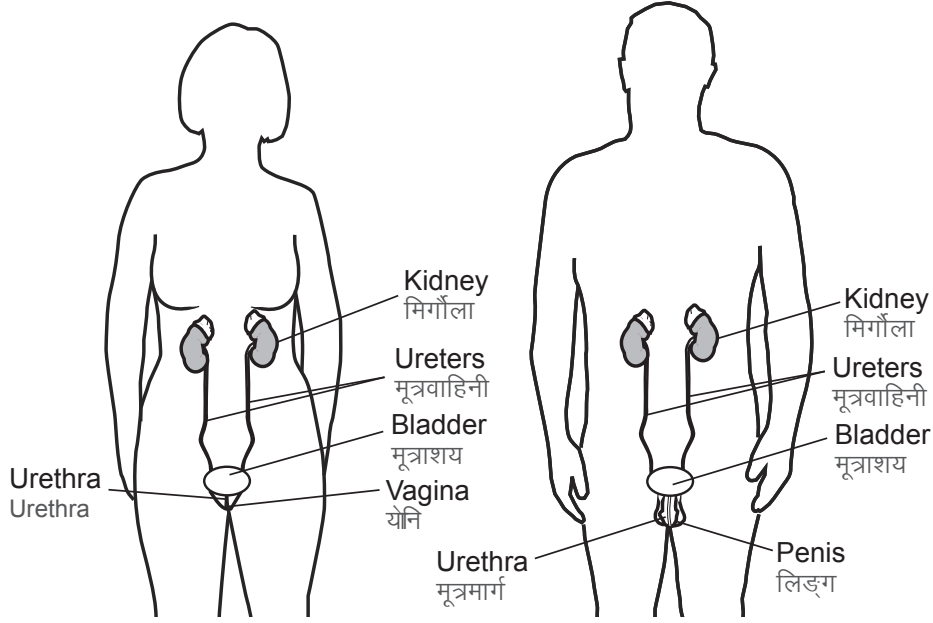


# मूत्र नलीमा संक्रमण (UTI)

## Urinary Tract Infection (UTI)

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

मूत्र नलीको संक्रमणलाई UTI पनि भनिन्छ जुन मूत्राशय वा मिर्गौलाको संक्रमण हो।



### 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 नलीमा संक्रमण (UTI) ब्याक्टेरिया (जीवाणु) का कारणले हुन सक्छ:

- तपाईंको मूत्राशयमा पिशाब गरेपछि रहेको पिसासका कारण
- मिर्गौला वा मृगौलाको ढुङ्गामा अवरोधका कारण
- कसिएका स्ल्याक, नायलनका अन्डरवेयर वा यौन सम्भोगबाट जलनका कारण
- जननेन्द्रिय क्षेत्र सफा र सुक्खा नराखेका कारण
- पिशाब निकाल्ने ट्यूब (क्याथेटर) राखिएका कारण
- मलबाट मूत्रमार्गमा प्रवेश गरेका ब्याक्टेरियाका कारण

## 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.

## सङ्केत एवम् लक्षणहरू

- पिसाब गर्दा पोल्ने वा दुख्ने
- अचानक वा धेरैजसो पिसाब फेर्ने
- तल्लो पेटमा दबाव
- पिसाब रगतजस्तो, धमिलो वा धेरै गन्हाउने
- तल्लो पिठ्युँ वा छेउमा दुख्ने
- थाकेको वा असजिलो महसुस गर्ने

## तपाईंको हेरचाह

तपाईंलाई मूत्र नलीमा संक्रमण (UTI) का लक्षणहरू छन् भने आफ्नो स्वास्थ्य सेवा प्रदायकलाई बताउनुहोस्। मूत्र जाँचले सङ्क्रमण पत्ता लगाउन सक्छ। तपाईंको उपचारमा सामेल हुन सक्छन्:

- एन्टिबायोटिक लिने। सबै एन्टिबायोटिकहरू आदेशानुसार बोटल खाली नभएसम्म राम्रो भए पनि लिनुहोस्। तपाईं सबै औषधि लिनुहुन्न भने तपाईंलाई भएको सङ्क्रमण फिर्ता हुन्छ वा झन् बिग्रिन सक्छ।
- दिनमा कम्तिमा 8 गिलास पानी पिउने।
- कफी, चिया र नरम पेय जस्तै क्याफिन भएको पेय पदार्थहरूलाई वेवास्ता गर्नुहोस्।

## मूत्र नलीमा संक्रमण (UTI) रोक्ने तरिकाहरू

- तपाईंको जननेन्द्रिय क्षेत्र सफा राख्नुहोस्।
- टबमा नुहाउनुभन्दा सवरमा स्नान गर्नुहोस्।
- तपाईंलाई पिसाब गर्न महसुस नभए तापनि केहि घण्टामा मूत्राशय खाली गर्नुहोस्।
- महिलाले सँधै शौच गरेपछि अगाडिबाट पछाडिसम्म सफा गर्नुपर्छ।
- यौन सम्बन्धको अघि र पछि आफ्नो मूत्राशय खाली गर्नुहोस्।
- सूती कपडाका र खुकुला प्यान्ट लगाउनुहोस्।
- दिनमा 8-देखि 10 गिलास तरल पदार्थहरू पिउनुहोस्।
- मदिरा र क्याफिन भएको खाना र पेय पदार्थहरू नलिनुहोस्, किनकि यसले मूत्राशयमा जलन गराउन र लक्षणहरू बिगार्न सक्छ।

## 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.

## तुरुन्तै आफ्नो डक्टरलाई बोलाउनुहोस् यदि तपाईंलाई:

- मूत्र नलीमा संक्रमण (UTI)-को कुनै सङ्केत छ भने
- वाकवाकी वा बान्ता हुन्छ
- पिठ्युँमा दुखाई छ
- आफ्नो औषधिबाट समस्या भएको छ
- उपचार गरेको 48 घण्टामा पनि सुधार भएन वा 24 घण्टामा लक्षणहरू अझै बढ्दै गए

यदि तपाईंसित कुनै प्रश्नहरू वा चिन्ताहरू छन् भने आफ्ना डक्टर वा नर्ससित कुराकानी गर्नुहोस्।