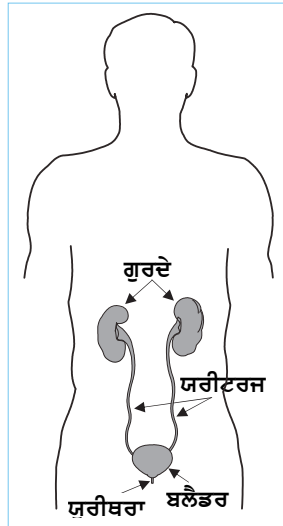


ਐਮਰਜੰਸੀ ਸੇਵਾਵਾਂ Emergency Services

ਬਲੈਡਰ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ (ਪਿਸ਼ਾਬ ਵਾਲੇ ਰਾਹ ਦੀ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ)

Bladder Infection (Urinary Tract Infection)

ਤੁਹਾਡੇ ਬਲੈਡਰ (ਮਸਾਨੇ) ਵਿਚ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਹੈ। ਬਲੈਡਰ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਨੂੰ ਯੂਰੀਨਰੀ ਟਰੈਕਟ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਜਾਂ (ਯੂ ਟੀ ਆਈ) ਵੀ ਆਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਕ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਕਰਕੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਯੂਰੀਥਰਾ (ਮੂਤਰ-ਮਾਰਗ) ਤੋਂ ਉਪਰ ਬਲੈਡਰ ਵੱਲ ਨੂੰ ਆ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।



ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਲੈਡਰ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜੇ:

- ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਚੋਭ, ਜਲਣ ਜਾਂ ਦਰਦ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਾਰ ਵਾਰ ਪਿਸ਼ਾਬ ਆਉਂਦਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੇਟ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਪਾਸੇ, ਪਾਸਿਆਂ 'ਤੇ ਜਾਂ ਪਿੱਠ ਵਿਚ ਪਰੈਸ਼ਰ ਜਾਂ ਦਰਦ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਪਿਸ਼ਾਬ ਵਿੱਚੋਂ ਮੁਸ਼ਕ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਇਹ ਗੰਧਲਾ ਜਾਂ ਲਾਲ ਭਾਗ ਮਾਰਦਾ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਾਲਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਅਤੇ 38.5 ਡਿਗਰੀ ਸੈਂਟੀਗਰੇਡ (101.3 ਡਿਗਰੀ ਫਰਨਹਾਈਟ) ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬੁਖਾਰ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਡਾ ਚਿੱਤ ਕੱਚਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਆਮ ਹਨ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਨਾਲ ਹਟ ਜਾਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ।

48 ਘੰਟਿਆਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਫੈਮਿਲੀ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ ਜੇ:

- ਤੁਹਾਡੀ ਦਰਦ ਹਟ ਨਹੀਂ ਰਹੀ।
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੁਖਾਰ ਹੋਣਾ ਜਾਂ ਪਾਲਾ ਲੱਗਣਾ ਜਾਰੀ ਹੈ।
- ਤੁਸੀਂ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਫੈਮਿਲੀ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਨਾ ਕਰ ਸਕੋ ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਵਾਕ-ਇਨ ਮੈਡੀਕਲ ਕਲੀਨਿਕ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਨੇੜੇ ਦੇ ਐਮਰਜੰਸੀ ਵਿਭਾਗ ਵਿਚ ਜਾਓ।

ਨੇੜੇ ਦੇ ਐਮਰਜੰਸੀ ਵਿਭਾਗ ਵਿਚ ਜਾਓ ਜੇ:

- ਤੁਹਾਡੀ ਦਰਦ ਵਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਡੀ ਪਿੱਠ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਦਰਦ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਾਰ ਵਾਰ ਉਲਟੀਆਂ ਆ ਰਹੀਆਂ ਹਨ।
- ਤੁਹਾਨੂੰ 38.5 ਡਿਗਰੀ ਸੈਂਟੀਗਰੇਡ (101.3 ਡਿਗਰੀ ਫਰਨਹਾਈਟ) ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬੁਖਾਰ ਹੋਣਾ ਜਾਰੀ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਐਸੀਟਾਮਿਨੋਫਿਨ (ਟੈਲਾਨੋਲ) ਜਾਂ ਆਈਬੂਪ੍ਰੋਫਿਨ (ਐਡਵਿਲ) ਵਰਗੀ ਦਵਾਈ ਨਾਲ ਹਟ ਨਹੀਂ ਰਿਹਾ।
- ਤੁਹਾਡਾ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਪਿਸ਼ਾਬ ਨਿਕਲ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜਾਂ ਬਿਲਕੁਲ ਨਹੀਂ ਨਿਕਲ ਰਿਹਾ।
- ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਥੱਕ ਜਾਂਦੇ ਹੋ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਖੱਫੜ ਨਿਕਲ ਆਏ ਹਨ।

ਬਲੈਡਰ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ (ਪਿਸ਼ਾਬ ਵਾਲੇ ਰਾਹ ਦੀ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ) - ਜਾਰੀ Bladder Infection (Urinary Tract Infection) - continued

ਘਰ ਵਿਚ ਆਪਣਾ ਖਿਆਲ ਕਿਵੇਂ ਰੱਖਣਾ ਹੈ

- ਹਰ ਰੋਜ਼ 8 ਤੋਂ 10 ਗਲਾਸ ਪਾਣੀ ਦੇ ਪੀਉ। ਇਹ ਕਰਨ ਦਾ ਇਕ ਚੰਗਾ ਤਰੀਕਾ ਜਾਗਦੇ ਹੋਣ ਵੇਲੇ ਹਰ ਘੰਟੇ ਬਾਅਦ ਪਾਣੀ ਦਾ ਇਕ ਗਲਾਸ ਪੀਣਾ ਹੈ।
- ਐਂਟੀਬਾਇਓਐਟਿਕਸ ਬਿਲਕੁਲ ਉਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲਵੋ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਨੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੈਣ ਲਈ ਕਿਹਾ ਹੈ। ਸਾਰੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਦੇ ਮੁੱਕ ਜਾਣ ਤੱਕ ਐਂਟੀਬਾਇਓਐਟਿਕਸ ਲੈਣਾ ਬੰਦ ਨਾ ਕਰੋ - ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਠੀਕ ਵੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋਵੋ।
- ਜੇ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਦਰਦ, ਬੁਖਾਰ, ਜਾਂ ਅਪਸੈੱਟ ਪੇਟ ਲਈ ਦਵਾਈ ਲਵੋ। ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕਿਹੜੀ ਦਵਾਈ ਬਿਹਤਰ ਕੰਮ ਕਰੇਗੀ, ਇਹ ਚੈੱਕ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਫੈਮਿਲੀ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਤੋਂ ਪੁੱਛੋ।

ਬਲੈਡਰ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਤੋਂ ਰੋਕਥਾਮ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ

- ਹਰ ਰੋਜ਼ 6 ਤੋਂ 8 ਗਲਾਸ ਪਾਣੀ ਦੇ ਪੀਉ।
- ਨਹਾਉਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਸ਼ਾਵਰ ਲਵੋ। ਬਸਲ ਬਾਥ ਜਾਂ ਬਾਥ ਤੇਲਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ।
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਦੋਂ ਪਿਸ਼ਾਬ ਆਇਆ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਵੇ ਉਦੋਂ ਹੀ ਆਪਣਾ ਬਲੈਡਰ ਖਾਲੀ ਕਰੋ। ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਆਪਣਾ ਪਿਸ਼ਾਬ ਨਾ ਰੋਕੋ।
- ਸੰਭੋਗ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣਾ ਬਲੈਡਰ ਖਾਲੀ ਕਰੋ।
- ਔਰਤਾਂ ਲਈ, ਟੋਆਇਲਿਟ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਾਹਮਣੇ ਤੋਂ ਪਿੱਛੇ ਨੂੰ ਪੂੰਝੋ।

ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੇ ਕੀ ਅਰਥ ਹਨ

ਕਿਡਨੀਜ਼ (ਗੁਰਦੇ) - ਰਵਾਂਗਾਂ (ਬੀਨ) ਦੀ ਸ਼ਕਲ ਦੇ ਇਹ ਅੰਗ ਖੂਨ ਵਿੱਚੋਂ ਰਹਿੰਦ-ਖੂੰਹਦ ਕੱਢਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਪਿਸ਼ਾਬ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ।

ਯੂਰੀਟਰਜ਼ - ਇਹ ਦੋ ਛੋਟੀਆਂ ਟਿਊਬਾਂ ਗੁਰਦਿਆਂ ਤੋਂ ਪਿਸ਼ਾਬ ਬਲੈਡਰ ਤੱਕ ਲੈ ਕੇ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਬਲੈਡਰ - ਇਕ ਪੋਲਾ ਅੰਗ ਜਿਹੜਾ ਪਿਸ਼ਾਬ ਨੂੰ ਇਕੱਠਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਸਾਂਭਦਾ ਹੈ ਜਦ ਤੱਕ ਇਹ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚੋਂ ਨਿਕਲ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦਾ।

ਯੂਰੀਥਰਾ - ਇਕ ਛੋਟੀ ਟਿਊਬ ਜਿਹੜੀ ਬਲੈਡਰ ਤੋਂ ਪਿਸ਼ਾਬ ਨੂੰ ਸਰੀਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਲੈ ਕੇ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਯੂਰਿਨ (ਪਿਸ਼ਾਬ) - ਗੁਰਦਿਆਂ ਵਲੋਂ ਬਣਾਈ ਗਈ ਰਹਿੰਦ-ਖੂੰਹਦ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਪਿਸ਼ਾਬ ਆਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਯੂਰੀਨੇਟ - ਪਿਸ਼ਾਬ ਨੂੰ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚੋਂ ਕੱਢਣ ਦਾ ਕੰਮ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ 'ਟੋਆਇਲਿਟ ਜਾਣਾ' ਜਾਂ 'ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਨਾ' ਆਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਨ ਲਈ, ਪੁੱਛਣਾ ਚੰਗਾ ਹੈ:

- ਆਪਣੇ ਫੈਮਿਲੀ ਡਾਕਟਰ ਤੋਂ
- ਆਪਣੇ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਤੋਂ
- ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ ਸੀ - 8-1-1 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ (ਬੋਲੇ ਅਤੇ ਉੱਚਾ ਸੁਣਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ 7-1-1) ਜਾਂ www.HealthLinkBC.ca ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਪ੍ਰੋਵੀਡੈਂਸ ਹੈਲਥ ਕੇਅਰ ਦੀ ਲਿਖਤ 'ਕਿਡਨੀ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ - ਗੋਇੰਗ ਹੋਮ (ਜੁਲਾਈ 2010) ਤੋਂ ਆਗਿਆ ਲੈ ਕੇ ਅਪਣਾਇਆ।