ਮਦਦ ਕਦੋਂ ਲੈਣੀ ਹੈ
When to get help

ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਪਿਸ਼ਾਬ ਵਾਲੇ ਅੰਗਾਂ ਵਿਚ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਦੇ ਇੱਕ ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲੱਛਣ ਹਨ ਤਾਂ ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਮਿਲੋ।

ਇਹ ਵੇਖਣ ਲਈ ਕਿ ਕਿਸ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਜਾਂ ਜਰਮ ਕਾਰਨ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ ਤੁਹਾਡੇ ਪਿਸ਼ਾਬ ਦਾ ਟੈੱਸਟ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋਵੇਗੀ। ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਐਂਟੀਬਾਇਟਿਕ ਦਵਾਈਆਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਜੇ ਕਰ ਤੁਸੀਂ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦੇ ਤਾਂ ਨਜ਼ਦੀਕ ਦੇ ਵਾਕ-ਇਨ-ਕਲੀਨਿਕ ਵਿਚ ਜਾਓ।

ਇਨ੍ਹਾਂ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦਾ ਕੀ ਮਤਲਬ ਹੈ
What the words mean

ਗੁਰਦਾ (‘ਕਿਡਨੀ’) – ਇਹ ਬੀਨਜ਼ ਦੀ ਸ਼ਕਲ ਵਾਲੇ ਅੰਗ ਖ਼ੂਨ ਵਿਚੋਂ ਗੰਦ ਕੱਢ ਕੇ ਪਿਸ਼ਾਬ ਬਣਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।

ਯੂਰੇਟਰਜ਼ (Ureters) – ਇਹ ਦੋ ਛੋਟੀਆਂ ਟਿਊਬਾਂ ਪਿਸ਼ਾਬ ਨੂੰ ਗੁਰਦਿਆਂ ਤੋਂ ਮਸਾਨੇ (ਬਲੈਡਰ) ਤੱਕ ਲੈ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਮਸਾਨਾ (ਬਲੈਡਰ) – ਇਸ ਵਿਚ ਪਿਸ਼ਾਬ ਇਕੱਠਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦ ਤੱਕ ਕਿ ਪਿਸ਼ਾਬ ਸਰੀਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਨਹੀਂ ਕੱਢਿਆ ਜਾਂਦਾ।

ਯਰੇਥਰਾ (Urethra) – ਮਸਾਨੇ ਦੀ ਇੱਕ ਛੋਟੀ ਜਿਹੀ ਟਿਊਬ ਜਿਸ ਰਾਹੀਂ ਪਿਸ਼ਾਬ ਸਰੀਰ ਵਿਚੋਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਦਾ ਹੈ।

ਪਿਸ਼ਾਬ (ਯੂਰਿਨ) – ਗੁਰਦਿਆਂ ਦੁਆਰਾ ਬਣਾਇਆ ਗੰਦਾ ਤਰਲ ਜਿਸ ਨੂੰ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ‘ਪੀ’ ਵੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ।

ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਨਾ (‘ਯੂਰਿਨੇਟ’) – ਸਰੀਰ ਵਿਚੋਂ ਪਿਸ਼ਾਬ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਦੀ ਕਿਰਆ ਜਿਸ ਨੂੰ ‘ਬਾਥਰੂਮ ਜਾਣਾ’ ਜਾਂ ‘ਪੀ ਲਈ ਜਾਣਾ’ ਵੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ।

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ:
To learn more, it’s good to ask:

✓ ਆਪਣਾ ਡਾਕਟਰ

✓ ਆਪਣਾ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ

✓ ਸਿਹਤ ਸਬੰਧੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸੁਆਲ ਜਾਂ ਚਿੰਤਾ ਲਈ ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ.ਸੀ. (24 ਘੰਟੇ ਖੁੱਲ੍ਹਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ) ਨੂੰ **8-1-1** (7-1-1 ਟੀ.ਟੀ.ਵਾਈ.) ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ। 130 ਬੋਲੀਆਂ ਵਿਚ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਲਈ ਆਪਣੀ ਬੋਲੀ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿਚ ਦੱਸੋ। ਜਦ ਤੱਕ ਦੁਭਾਸ਼ੀਆ ਫ਼ੋਨ ਤੇ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ ਤਦ ਤੱਕ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਕਰੋ।

ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਤੇ ਸਰੋਤ Online resources

‘urinary tract infection’, ਲਈ ਢੂੰਡੋ ਫਿਰ ‘prevention’ ਥੱਲੇ ਵੇਖੋ।

ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ.ਸੀ.	www.HealthLinkBC.ca
ਮੇਓਕਲੀਨਿਕ (ਯੂ.ਐੱਸ.ਏ.)	www.mayoclinic.org
ਨੈਸ਼ਨਲ ਹੈਲਥ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ (ਯੂ.ਕੇ.)	www.nhs.uk

www.fraserhealth.ca

ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਲੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿੱਤੀ ਸਲਾਹ ਦਾ ਬਦਲ ਨਹੀਂ।

Catalogue #266091 (October 2018) Punjabi
To order: patienteduc.fraserhealth.ca

Punjabi

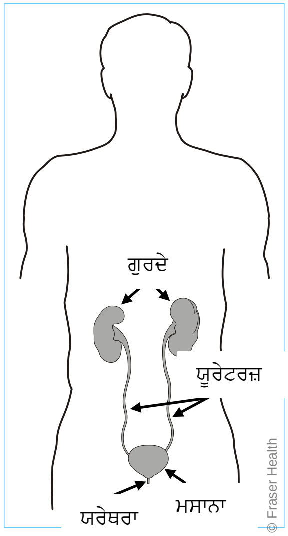
ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪਿਸ਼ਾਬ ਪ੍ਰਨਾਲੀ ਦੇ ਅੰਗਾਂ ਨੂੰ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣਾ

Preventing a Urinary Tract Infection After Surgery

fraserhealth

‘ਪਿਸ਼ਾਬ ਪ੍ਰਨਾਲੀ ਦੀ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ’ ਕੀ ਹੈ?
What is a ‘urinary tract infection’?

ਪਿਸ਼ਾਬ ਪ੍ਰਨਾਲੀ ਵਿਚ ਗੁਰਦੇ, ਯੂਰੇਟਰ, ਮਸਾਨਾ, ਅਤੇ ਯੂਰੇਥੀਆ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।



ਜਦੋਂ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਜਾਂ ਜਰਮ ਪਿਸ਼ਾਬ ਪ੍ਰਨਾਲੀ ਵਿਚ ਵੜ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਪਿਸ਼ਾਬ ਵਾਲੇ ਅੰਗਾਂ ਦੀ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ (ਜਾਂ ਯੂ.ਟੀ.ਆਈ.) ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਹੈ? How do you know you have one?

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਵਿਚੋਂ 1 ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲੱਛਣ ਨਜ਼ਰ ਆਉਣ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਪਿਸ਼ਾਬ ਵਾਲੇ ਅੰਗਾਂ ਵਿਚ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਹੈ:

- ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਾਰ ਪਿਸ਼ਾਬ ਜਾਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋਵੇ
- ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਦਰਦ ਜਾਂ ਜਲਨ ਹੋਣਾ
- ਇੱਕ ਦਮ ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਨ ਦੀ ਇੱਛਾ
- ਠੰਢ ਲੱਗਣੀ ਜਾਂ ਬੁਖ਼ਾਰ 38.5°ਸੈਂ: (101.3°ਫ਼.) ਤੋਂ ਵੱਧ
- ਪੇਟ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿਚ ਦਰਦ
- ਖੱਬੇ ਸੱਜੇ ਵੱਖੀਆਂ ਵਿੱਚ ਦਰਦ
- ਪੇਟ ਵਿਚ ਗੜਬੜ (ਦਿਲ ਕੱਚਾ ਹੋਣਾ)

ਮੈਂ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਰੋਕ ਸਕਦਾ ਹਾਂ?
How can I prevent an infection?

✓ **ਰੋਜ਼ 6–8 ਗਲਾਸ ਪਾਣੀ ਪੀਓ।**
ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਾਣੀ ਪੀਣਾ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਜਾਂ ਜਰਮਾਂ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗੁਰਦਿਆਂ ਜਾਂ ਦਿਲ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ* ਜਾਂ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿੰਨਾ ਪਾਣੀ ਪੀਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

✓ **ਆਪਣਾ ਮਸਾਨਾ ਖਾਲੀ ਕਰੋ**
Empty your bladder.
ਰੋਕਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਜਦੋਂ ਹੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਵੇ ਬਾਥਰੂਮ ਜਾਓ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਮਸਾਨਾ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖਾਲੀ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ ਤਾਂ ਕੁੱਝ ਮਿੰਟ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਕਰ ਕੇ ਫਿਰ ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰੋ।

✓ **ਕਬਜ਼ੀ ਰੋਕੋ। Prevent constipation.**
ਕਬਜ਼ੀ ਕਾਰਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਹੋਣ ਦੇ ਚਾਂਸ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਕਬਜ਼ੀ ਤੋਂ ਬਚਾਉ ਲਈ ਖਾਣੇ ਵਿਚ ਰੇਸ਼ੇ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਧਾਓ, ਤਰਲ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪੀਓ ਅਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੈਰ ਕਰੋ।

✓ **ਸੈਕਸ ਸਰਗਰਮੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮਸਾਨਾ ਖਾਲੀ ਕਰੋ।**
Empty your bladder after having sex.
ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬੈਕਟੀਰੀਏ ਨੂੰ ਯੂਰੇਥਰਾ ਵਿਚ ਪਹੁੰਚਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।

✓ **ਕ੍ਰੇਨਬੈਰੀ ਜੂਸ ਪੀਓ ਜਾਂ ਕ੍ਰੇਨਬੈਰੀ ਦੇ ਸੰਪੂਰਕ ਲਵੋ।**
Drink cranberry juice or take cranberry supplements.
ਕੁੱਝ ਲੋਕ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਦਿਨ ਵਿਚ ਇੱਕ ਗਲਾਸ ਕ੍ਰੇਨਬੈਰੀ ਜੂਸ ਪੀਣ ਜਾਂ ਕ੍ਰੇਨਬੈਰੀ ਸੰਪੂਰਕ ਲੈਣ ਨਾਲ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਰੋਕਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਜੇ ਖ਼ੂਨ ਪਤਲਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਦਵਾਈ ਵਾਰਫਰੀਨ (warfarin), ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਕ੍ਰੇਨਬੈਰੀ ਜੂਸ ਜਾਂ ਕ੍ਰੇਨਬੈਰੀ ਸੰਪੂਰਕ **ਨਾ** ਲਵੋ।

ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਸੁਝਾਅ Tips for Women

✓ ਬਾਥਰੂਮ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹਮੇਸ਼ਾ ਅੱਗੇ ਤੋਂ ਪਿੱਛੇ ਵਲ ਸਫ਼ਾਈ ਕਰੋ।

✓ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸੈਨੇਟਰੀ ਨੈਪਕਿਨ ਜਾਂ ਅਸੰਜਮੀ ਪੈਡ (incontinence pads), ਵਰਤਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜਲਦੀ ਬਦਲਦੇ ਰਹੋ।

✓ ਸੂਤੀ ਕੱਛਾ ਪਾਓ ਜਾਂ ਜਿਸ ਕੱਛੇ ਦੇ ਸੈਂਟਰ ਵਿਚ ਸੂਤੀ ਕੱਪੜਾ ਲਗਾ ਹੋਵੇ।

✓ ਬਹੁਤ ਤੰਗ ਪੈਂਟਾਂ ਨਾ ਪਾਓ।

✗ ਬਬਲ ਬਾਥ (bubble baths),, ਡਾਊਚ (douches), ਪਾਊਡਰ ਅਤੇ ਸਪ੍ਰੇ(sprays) ਨਾ ਵਰਤੋ।

✗ ਡਾਇਆਫਰਾਮ (diaphragms) ਨਾ ਵਰਤੋ।

✗ ਸ਼ੁਕਰਾਣੂ ਨਸ਼ਟ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਚਿਕਨਾਈ ਵਾਲੇ ਨਿਰੋਧ ਨਾ ਵਰਤੋ। (ਇਸ ਦੀ ਬਜਾਏ ਸਾਦੀ ਚਿਕਨਾਈ ਵਾਲੇ ਨਿਰੋਧ ਵਰਤੋ।)

ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਲਈ ਸੁਝਾਅ: Tips for Men:

✓ ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸੁੰਨਤ ਨਹੀਂ ਹੋਈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਲਿੰਗ ਅਤੇ ਸੈਕਸ ਅੰਗਾਂ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਨੂੰ ਰੋਜ਼ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ।
ਲਿੰਗ ਉੱਪਰਲੀ ਚਮੜੀ ਵਿਚ ਜਰਮ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਨਾਲ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਹੋਣ ਦੇ ਚਾਂਸ ਵਧ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।
ਸਫ਼ਾਈ ਕਰਨ ਲਈ ਲਿੰਗ ਉੱਪਰਲੀ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਪਿੱਛੇ ਖਿੱਚ ਕੇ ਲਿੰਗ ਦੇ ਸਿਰੇ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਕਰੋ।

***ਨੋਟ:** ਜਿੱਥੇ ਅਸੀਂ ਸ਼ਬਦ’ਡਾਕਟਰ’ ਵਰਤਿਆ ਹੈ ਉਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ।
.