

UTI

Waa maxay UTI?

Caabuqa kaadi mareenka (UTI) waa magac loo bixiyo koox caabuqyo ah oo ku dhaca meel kasta oo kaadi mareenka: kelyaha, xidida kaadi mareenka (kuwaas oo ku xidha kaadi haysta iyo kelyaha), kaadi haysta iyo kaadi mareenka (kuwaas oo kaadida ka soo qaada kaadi haysta geeyana meel ka baxsan jidhka). UTIs waa nooca labaad ee ugu badan ee infekshanka ku dhaca jirka waxaana badanaa keena bakteeriyada jirka ka soo gasha kaadi mareenka.

Waa maxay calaamadaha iyo astaamaha UTI?

- Soo noqnoqoshada kaadida oo korodhay iyadoo qadar yar la dhaafo
- Gubashada markaad kaadinayso
- Dhiiga kaadida
- Kaadi daruuro leh
- Xanuun iyo danqasho xagga dambe ee sare iyo dhinacyada
- Dareen guud ahaan caafimaad darro
- Bilawga cusub ama ka sii daraysa jahawareer / kacsanaan hore u jiray

Sida looga caawiyo ka hortagga qaadista UTI

- Cab 6-8 koob oo biyo ah maalin kasta
- Isku day inaad si buuxda u faaruqiso kaadiheystaada mar kasta
- Ha isku dayin inaad xajiso, hana iska caabin rabitaanka kaadida
- Xiro nigisyo suuf ah oo dabacsan kana fogow Nylon
- Si joogta ah u beddel suufka
- Iska ilaali kafeega, shaaha ama khamriga
- Haddii ay suurtagal tahay maydhashada halkii aad ka qubaysan lahayd
- Isticmaal baal gooni ah si aad u maydho xubnaha taranka subax iyo habeenba
- Dumarku waa inay masaxaan hore ka dib gadaal markay musqusha aadaan ka dib
- Isku day inaad iska ilaaliso cuntooyin badan oo sonkor leh, cun khudrad badan, khudaar iyo cuntooyinka faybarku ku badan yahay sida rootiga badarka buuxa iyo baasto
- Cab ugu yaraan hal koob oo ah karamberriga, liimika, ama bambeelmada maalin kasta si aad aashito kaadidaada u disho oo aad u disho bakteeriyada hadda jirta

Waxaad halis sare ugu jirtaa inaad qaado UTI haddii aad leedahay:

- Sonkorowga
- Calool istaagid
- Asaasaqa
- Dhagxaan kelyaha ama xaalad kasta oo kale oo xannibaysa ama xannibaysa marinka kaadidaada
- Habdhiska difaaca oo daciifa tusaale. ka daaweynta kiimoterabiga ama HIV
- Kateetarka kaadi mareenka kaas oo ah tuubo la geliyo kaadiheystaada si ay kaadida uga saarto

Daaweynta UTIs

U tag GP-ga haddii:

- Waxaad leedahay calaamadaha caabuqa kaadi mareenka (UTI) markii ugu horeysay
- Ilmahaagu waxa uu leeyahay calaamadaha UTI
- Waxaad tahay nin leh calaamadaha UTI
- Waxaad leedahay uur isla markaana waxaad leedahay calaamadaha UTI
- Waxaad daryeeshaa qof da' ah oo tabar daran oo laga yaabo inay qabaan calaamadaha UTI
- Waxaad leedahay calaamadaha UTI qalliinka ka dib
- Calaamadahaagu way ka sii daraan ama kuma fiicnaadaan 2 maalmood gudahood
- Calaamadahaagu waxay soo noqdaan ka dib daaweynta

Haddii GP-gu u maleeyo in aad qabto caabuqa kaadi mareenka (UTI), waxa laga yaabaa in ay kaa baadhaan kaadida, in kasta oo tan aan had iyo jeer loo baahnayn.

GP-gu waxa kale oo laga yaabaa:

- Ku Siiyo talo is-daryeel oo ku taliyo inaad qaadato xanuun baabiiye
- Ku siiyo warqad daawo waqti gaaban oo antibiyootik ah
- Ku sii warqadda daawada antibiyootiga, laakiin kugula talin inaad sugto 48 saacadood ka hor intaadan qaadanin haddii calaamadahaagu iskood u baxaan.
- Waa muhiim inaad qaadato dhammaan daawada lagu qoray, xitaa haddii aad bilowdo inaad ka roonaato.

Tixraacyo

- <https://www.nhs.uk/conditions/urinary-tract-infections-utis/>