# तो नहीं होगा युरिनरी ट्रैक्ट इन्फैक्शन

**मूत्रमार्ग में संक्रमण यों तो** कोई बड़ी समस्या नहीं है, पर समय रहते यदि इस का इलाज न किया तो आप गंभीर बीमारियों की शिकार जरूर बन सकती हैं...

कौमन टौयलेट यूज करना या पेशाब आने पर भी बाथरूम न जाना यूटीआई (युरिनरी ट्रैक्ट इन्फैक्शन) यानी मूत्रमार्ग संक्रमण की बीमारी को न्योता दे सकता है, क्योंकि जिस तरह ठहरे हुए पानी में बैक्टीरिया पैदा होने लगता है, ठीक उसी तरह जब पेशाब लगने पर उसे रोक लिया जाए, तो मूत्राशय में भी बैक्टीरिया पनपने लगता है. यह बीमारी महिलाओं और पुरुष दोनों को ही होती है.

युरिनरी ट्रैक्ट इन्फैक्शन का समय पर इलाज न कराया जाए तो इस संक्रमण से कई गंभीर समस्याएं जन्म ले सकती हैं.

## यूटीआई के प्रमुख लक्षण

पेशाब में जलन, गुप्तांगों में खुजली, बारबार पेशाब लगना पर पर्याप्त पेशाब न होना, थोड़ाथोड़ा यूरिन डिस्चार्ज होना और उस दौरान दर्द महसूस होना, मूत्र का रंग पीला होना और दुर्गंध आना, ज्यादा इन्फैक्शन की स्थिति में मूत्र के साथ ब्लड आना, कंपकंपाहट के साथ बुखार आना, कमजोरी और थकान महसूस होना, पेट में भारीपन महसूस होना, पसलियों और कमर में दर्द होना, उलटियां आना, सैक्स के दौरान अधिक दर्द होना, पेट के निचले हिस्से में दर्द होना.

## कारण

डीहाइड्रेशन, किडनी में स्टोन होना, लिवर समस्या, अस्थमा, प्रैग्नैंसी के समय नसों या रीढ़ की हड्डी का क्षतिग्रस्त होना, शुक्राणु या वीर्यकोष में संक्रमण होना, यौनसंचारित रोग, बढ़ी हुई प्रौस्टेट ग्रंथि, मधुमेह, कुपोषण, संकीर्ण मूत्रमार्ग.

## उपचार

- दिन में 8-10 गिलास पानी पीएं. अगर पेशाब करने के बाद अधिक देर तक जलन हो तो समझें आप को मूत्राशय संक्रमण हो गया है.
- खट्टे फल खाएं, क्योंकि उन में साइट्रिक एसिड होता है, जो मूत्र संक्रमण पैदा करने वाले बैक्टीरिया को मारता है.
- आंवले का रस भी पेशाब की जलन को ठीक करता है.
- नारियल का पानी भी पेशाब की जलन को ठीक करता है. आप चाहें तो नारियल के पानी में गुड़ और धनिया पाउडर भी मिला सकती हैं.
- संभोग करते वक्त सावधानी बरतें, क्योंकि योनि में सूखापन आ जाने की वजह से पेशाब में जलन होने लगती है. यदि आप लुब्रिकैंट का प्रयोग कर रहे हैं तो वाटरबेस वाले लुब्रिकैंट का प्रयोग करें न कि रसायन युक्त का.
- 1 गिलास पानी में 1 चम्मच धनिया पाउडर मिला कर रात भर भिगोए रखें. सुबह उसे छान लें और फिर उस में चीनी या गुड़ मिला कर पी लें.
- जननांग की स्वच्छता बनाए रखें. दिन में 2-3 बार जननांग को धोएं.
- अनन्नास का जूस पीना भी फायदेमंद रहता है.
- पर्याप्त विटामिन सी लेने से भी पेशाब में बैक्टीरिया नहीं पनपता है.
- हमेशा कौटन फैब्रिक से बने अंडरवियर ही पहनें ताकि त्वचा हमेशा ड्राई बनी रहे. पर्सनल हाइजीन रखने से आप इस बीमारी से दूर रहेंगी.
- खानपान की स्वच्छता का ध्यान रखना भी जरूरी है. गंदी जगह बनाया गया खाना खाने से भी यह परेशानी हो सकती है. खाने का संक्रमण खून में मिल जाता है, इसलिए उस से भी मूत्रमार्ग में संक्रमण हो सकता है. अतः बाहर का खाना खाने से बचें.
- सब से महत्त्वपूर्ण बात यह है कि जैसे ही संक्रमण का कोई भी लक्षण महसूस हो तुरंत डाक्टर की सलाह लें. देर करने पर यह संक्रमण गुरदों तक पहुंच कर उन्हें क्षतिग्रस्त कर सकता है.

-डा. बी.एन. पटनायक
सरोज सुपर स्पैश्यलिटी हौस्पिटल, नई दिल्ली

(Saroj Super Speciality Hospital)