TARGET

Keep Antibiotics Working

NHS

چارەسەری هەوکردنی تۆ -هەوکردنی کۆئەندامی هەناسە (UTI)

بۆ ژنانی خوارووی 65 ساڵانی گومانلێکراو بە تووشبوون بە هەوکردنی کۆئەندامی میز (UTI) یان UTI گەڕاوەی خواروو (سایستیت یان یوەرسریت)

نیشانەکانی ئیحتیمالی پەیوەندیدار بە میز

نیشانە سەرەکییەکان:

کێشەی میزکردن: کزانەوە لە کاتی میزکردن (Wee)

لەم دواییەدا شەوانە لەخەودا میز بەخۆداکردن: پێویست بە میزکردن لە ماوەی شەودا

لێڵبوونی میز: لێڵبوونی ئاشکرای ڕەنگی میز

نیشانە مەترسیدارەکانی تر:

فریکۆنسی: میزکردنی لەڕادەبەدەر

بەپەلە: میزی بەپەلە (هەستکردن بەوە کە بەپەلە پێویستت بە میزکردنە)

هیماتوریا: خوێن لەناو میزدا

ئێشی سەروو بەر: ئێشی خوارەوەی سک

خاڵەکانی تر کە دەبێ سەرنجیان بدرێتێ:

پێشینەی دوایین جووتبوون

- ئیلتیهاب بە هۆی جووتبوون لەوانەیە شێوەی نیشانەکانی UTI بدات
- هەندێک هەوکردنی جووتبوون (STIs) لەوانەیە نیشانەکانی وەک نیشانەکانی UTI هەبێت

گۆڕانکاری لەخولی وەستانی ماگانە

- هەندێک گۆڕانکاری خولی وەستانی ماگانە لەوانەیە نیشانەکانی وەک نیشانەکانی UTI یان هەبێت

دەرئەنجام / چاودێری پێسنیارکراو

ژنێک کە دووگیان نیە:

کاتی هەبوونی لانیکەم یەکێک لەم نیشانانە،
لەم دواییەدا لەخەودا
میزبەخۆداکردن، لێڵبوونی میز؛
وە/یان دەردراوەی مەهبەل

- ئەگەریUTI زۆر نزمە
- ۆ پشکنینی UTI دەبی فەحسی میز بکەیت
- ئەنتی بیۆتیک ڕەنگە یارمەتیدەر نەبێت
- بەگشتی 5 بۆ 7 ڕۆژ دەخایەنێت

→

☐ **خۆ-چاودێری و هێمنوونەوەی ئێش و ئازار.**

- لەوانەیە نیشانەکان هەربۆخۆیان چاک ببنەوە

☐ **ڕێگەپێدانی دواخراو یان یارمەتیدەر لەگەڵ خۆ-چاودێری و هێمنکردنەوەی ئێش و ئازار**

ئەنتی بیۆتیک دەست پێبکە، ئەگەر نیشانەکان:

- خراپتر بێ
- پاش

خۆ-چاودێری لە ماوەی 48 کاتژمێردا چاک نەبن

☐

ئەگەر لانیکەم دانە لەم نیشانانە هەبێت:
کێشەی میزکردن، لەم دواییەدا لەخەودا
میزبەخۆداکردن؛ یان بوونی باکتریا
لە میزدا؛ وە بەبێ دەردراوەی مەهبەلی

- ئەئەگەری UTI زۆرە؛ ئەنرتی بیۆتیک لەوانەیە کاریگەر بێت
- نیشانەکانی چاکبوونەوە دەبێ لە ماوەی 48 کاتژمێردا ببیندرێت
- چارەسەربوونی نیشانەکان بەگشتی 3 ڕۆژ دەخایەنێت

→

☐ ™ڕێگەپێدانی خێرای ئەنتی بیۆتیک لەگەڵ خۆ-چارەسەری

☐ **کاتی سەرهەڵدانی نیشانەی سووک، دواخستنی ڕێگەپێدان یان یارمەتیدەری ئەنتی بیۆتیک** لەگەڵ خۆ- چاودێری

☐

ژنانی دووگیان: بەدڵنیاییەوە داوای چاندنی میز بکە

ئەگەر گومانی UTI هەیە

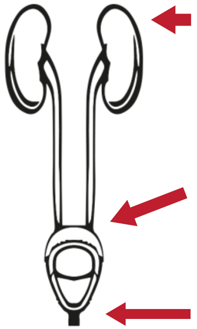
→

☐ ™ڕێگەپێدانی خێرای ئەنتی بیۆتیک لەگەڵ خۆ- چارەسەری

☐

جۆرەکانی هەوکردنی بۆری مێز(UTI)

UTI بە هۆی هاتنەناوەوەی باکتریاکانە بۆ کۆئەندامی میز یان میزڵدان، بەگشتی لە ڕێگەی ڕیخۆڵەوە. بەشە جیاوازەکانی کۆئەندامی میز لەوانەیە تووشی هەوکردن بێت.



گورچیلەکان میز بەرهەم دێنن

هەوکردنی بەشی سەرەوەی کۆئەندامی میز

- پیلۆنفریت(هەوکردنی گورچیلە و لەگەنە لەم نامیلکەیەدا نیە و هەردەم ئانتی بیوتیک بە پێویست دەزانێت

میزەڵدان، میز خەزن دەکات

هەوکردنی بەشی خوارەوەی کۆئەندامی میز هەڵئاوسانی میزڵدان (سیستیتیس)

بۆری میز، (میزەکە لە جەستە دەردەخات)

هەوکردن یان ئیلتیهاب لە میزڵداندا

- هەوکردنی کۆئەندامی میز

ئەگەر لەو باوەڕەدایت کە لەوانەیە کۆڤید-19 ت بێت ئەوا تکایە سەردانی بڕگەی ڤایرۆسی کۆرۆنای GOV.UK و NHS بکە بۆ دوا ڕێنوێنی و زانیاری.

خۆ-چاودێری بۆ چاکبوونەوەی خێراتر

- بۆ بەرگری لە تینوویەتی بەڕادەی پێویست شلەمەنی بخۆوە. هەوڵ بدە 6 بۆ 8 پەرداخ، شلەمەنی بەبێ کافایین و خواردنەوەی بەبێ شەکر بخۆیەوە
- ئەگەر لەوەپێش کاریگەری لاوەکیت هەبووە، پاراستامۆل یان ئیبۆ پرۆفێن لە مەودای ڕێکوپێدا بۆ هێمنکردنەوەی ئازار و ئێش بخۆ.
- بەڵگەیەک نیە دەریخات بەکارهێنانی کرانبەری(cranberry) یان تورەکەی سیستیت نیشانەکان چاک دەکاتەوە
- بۆ کەمکردنەوەی ئەگەری تووشبوون بە UTI لە داهاتوودا، فاکتەرە مەترسیدارە ئاماژەپێکراوەکانی ستوونی " ئەو کارانەی دەتوانیت بۆ بەرگری لە UTI بکەیت» ڕەچاو بکە

چ کاتێک دەبێ یارمەتی وەرگریت؟

پەیوەندی بکە بە پزیشکی خیزانی خۆت یان NHS

نیشانەکانی خوارەوە نیشانەی ئیحتیمالی هەوکردنی توونده و دەبێ خێرا پشکنینیان بۆ بکرێت

ئەگەر دڵنیا نیت نیشانەکان چەندە مەترسیدارن، پەیوەندی بکە و داوای ڕاوێژکاری بکە

1. دەلەرزیت، هەست بە لەرزین دەکەیت و ماسوولکەکانت ئازاریان هەیە
2. سەرلێشێواویت یان خەواڵووی
3. لە ماوەی ڕۆژدا میزت نەکردووە
4. دەرشێیەوە
5. میزەکەت خوێنی تێدایە
6. پلە ئەگەرمای لەشت سەرووی oC38 یان کەمترە لە oC36
7. لە پشت و ژێر پەراسووەکاندا هەست بە ئازاری گورچیلە دەکەیت
8. نیشانەکانت خراپتر دەبن
9. نیشانەکان بە تێپەڕینی 48 کاتژمێر بەکارهێنانی ئەنتی بیۆتیک باشتر نابن

ئەم کارانەی کە دەتوانی بیکەیت بۆ یارمەتی بۆ پێشگیری لە UTI

سەرنجدان بەم فاکتەرە مەترسیدارانە لەوانە بەسوود بێت:

بەرگری بکە لە بڵاوبوونەوەی بەکتریا لە ڕیخۆڵەوە بۆ میزەڵدان: پاش بەکارهێنانی توالیت، لە پێشەوە(مەهبەل)ەوە بۆ دواوە (سمت) خۆت خاوێن کەوە.

میز لە میزڵداندا ڕامەگرە. دەستبەجێ پاش ئەوەی هەستت کرد پێویستە میز بکەیت، بڕۆ توالیت.

پاش جووتبوون بڕۆ توالیت و ئەو باکتریایانە بشۆرەوە کە ڕەنگە لە زارکی کۆئەندامی میزدا بن.

بەشی دەرەوەی مەهبەل پێش و پاش جووتبوون بە ئاوبشۆرەوە بۆئەوەی باکتریاکانی نزیک زارکی کۆئەندامی میز بشۆرێنەوە.

بەڕادەی پێویست ئاو(شلە) بخۆوە بۆئەوەی میز لە ماوەی ڕۆژێدا بەتایبەت لە هەوای ئەگەرمدا بەڕێکوپێکی دەردرێت.

ئەگەر تووشی UTI بەردەوامیت، ئەم کارانەی خوارەوە لەوانەیە بەسوود بێت

- **بەرهەمەکانی کرانبەری و دی مانۆس:** هەندێک بەڵگە دەریدەخەن ئەم مادانە بەرگری دەکەن لە تووشبوون بە UTI بەردەوام
- **لە خولی وەستانی ماگانەدا:** چارەسەری هۆرمۆنی ناوچەیی لەوانەیە بەسوود بێت؛ بۆ نموونە کرێمەکانی مەهبەل.
- بەکارهێنانی ئەنتی بیۆتیک کاتی شەو یان پاش جووتبوون لەوانەیە کاریگەر بێت

خۆڕاگری لە هەمبەر ئەنتی بیۆتیکدا

ئەنتی بیۆتیک لەوانەیە ژیان ڕزگار بکات. **بەڵام هەمیشە بۆ نیشانەی مێزی پێویست بە ئانتی بیوتیک ناکات**

↓

بەکارهێنانی ئەنتی بیۆتیکی خۆراکی, بە هەر هۆیەک، یارمەتی خۆڕاگربوونی باکتریاکانی ڕیخۆڵە دەدات.

↓

خۆڕاگربوون لە هەمبەر ئەنتی بیۆتیکەکاندا واتا ئەنتی بیۆتیک ئیتر ناتوانێت باکتریەکان لەناو ببات.

↓

باکتریای خۆڕاگر لە هەمبەر ئەنتی بیۆتیکدا لەوانەیە لانیکەم ساڵێک پاش خواردنی ئەنتی بیۆتیک لە ڕیخۆڵەدا بمێنێتەوە.

↓

کاریگەری لاوەکی باوی بەکارهێنانی ئەنتی بیۆتیک بریتییە لە برفک، زیپکە، ڕشانەوە و سکچوون. ئەگەر نیگەران بوویت ڕاوێژ وەرگرە.

↓

کاریگەری ئەنتی بیۆتیک بپارێزە؛ تەنیا کاتێک پزیشک/سستەرەکەت پێشنیار دەکات، بیانخۆ بەم شێوەیە کارایی ئەوان بۆ چارەسەریUTI لە داهاتوودا بەهێز دەبێت

TARGET is operated by the UK Health Security Agency. Developed in collaboration with professional medical bodies. Version 23.5. Published: October 2017. Review October 2021. KAW18-07 © Crown copyright 2018.

Keep Antibiotics Working