**UTI : करा आणि करू नका**

**युरिनरी ट्रॅक्ट इन्फेक्शनवर वेळीच उपचार न केल्यास अनेक आजार होऊ शकतात...**

**\* रितू सेठी**

युरिनरी ट्रॅक्ट इन्फेक्शन (यूटीआय) हा एक सामान्य आजार आहे. जगभरात लाखो लोक या आजाराने ग्रस्त आहेत. जेव्हा बॅक्टेरिया मूत्रमार्गात प्रवेश करतात तेव्हा हा रोग होतो. यामुळे अस्वस्थ लक्षणे आणि संभाव्य गुंतागुंत होऊ शकतात. यूटीआयचा उपचार केला जाऊ शकतो. परंतु या आजारात प्रतिबंध करणे फार महत्वाचे आहे. UTIs प्रभावीपणे रोखण्यासाठी आणि व्यवस्थापित करण्यासाठी काय आणि करू नये हे जाणून घेणे महत्वाचे आहे.

**UTI टाळण्यासाठी काय करावे**

**हायड्रेटेड रहा**

UTIs टाळण्यासाठी सर्वात सोपा आणि प्रभावी मार्ग म्हणजे पुरेसे हायड्रेटेड राहणे. भरपूर पाणी प्यायल्याने मूत्रमार्गातून बॅक्टेरिया बाहेर काढण्यास मदत होते आणि मूत्र पातळ होते, ज्यामुळे संसर्गाचा धोका कमी होतो. जर तुम्ही शारीरिक हालचाल करत असाल किंवा उष्ण वातावरणात रहात असाल तर रोज किमान 8-10 ग्लास पाणी प्या.

**2. चांगली स्वच्छता राखा**

हे टाळण्यासाठी, चांगली स्वच्छता केली पाहिजे. टॉयलेट वापरताना गुदद्वाराच्या भागातून बॅक्टेरिया मूत्रमार्गापर्यंत पोहोचू नयेत म्हणून नेहमी समोरून मागे पुसले पाहिजेत. याशिवाय प्रायव्हेट पार्ट स्वच्छ आणि बॅक्टेरियापासून मुक्त ठेवण्यासाठी नियमित आंघोळ करा.

**3. मूत्राशय नियमितपणे रिकामे करा**

बॅक्टेरियाचा संचय रोखण्यासाठी मूत्राशय नियमितपणे रिकामे करणे आवश्यक आहे. लघवी जास्त वेळ दाबून ठेवू नका कारण यामुळे बॅक्टेरियाची संख्या वाढते. जेव्हा तुम्हाला तीव्र इच्छा जाणवते तेव्हा लघवी करा आणि प्रत्येक वेळी तुमचे मूत्राशय पूर्णपणे रिकामे करा.

**संभोग करण्यापूर्वी आणि नंतर लघवी करणे :** संभोग करण्यापूर्वी आणि नंतर लघवी केल्याने बॅक्टेरिया बाहेर पडण्यास मदत होते. असे केल्याने, सेक्स दरम्यान जीवाणू मूत्रमार्गात प्रवेश करू शकत नाहीत. विशेषतः महिलांनी हे करायला हवे. त्यांची मूत्रमार्ग लहान असते आणि त्यात बॅक्टेरिया जाण्याची शक्यता जास्त असते. याशिवाय सुरक्षित संभोग करून यूटीआयचा धोका आणखी कमी केला जाऊ शकतो.

**4. श्वास घेण्यायोग्य अंतर्वस्त्रे घाला**

कापूससारख्या श्वास घेण्यायोग्य कपड्यांपासून बनविलेले अंडरवेअर घाला. याच्या सहाय्याने गुप्तांगात हवा प्रवेश करू शकते आणि जननेंद्रियाचा भाग कोरडा राहतो. घट्ट बसणारे कपडे आणि सिंथेटिक मटेरियलचे कपडे घालू नका कारण ते ओलावा टिकवून ठेवतात आणि बॅक्टेरियाची पैदास करतात.

**UTI प्रतिबंधासाठी करू नका**

**जास्त वेळ लघवी रोखून ठेवू नका :** लघवी जास्त वेळ दाबून ठेवल्याने लघवी थांबू शकते, म्हणजेच मूत्राशयात लघवी साठून राहू शकते, ज्यामुळे बॅक्टेरिया वाढण्यास मदत होते. जेव्हा तुम्हाला लघवी करण्याची तीव्र इच्छा जाणवते तेव्हा मूत्राशय रिकामे करण्याची सवय लावा आणि शौचालयात जाण्यास उशीर करू नका.

**खूप कठोर वैयक्तिक स्वच्छता उत्पादने वापरू नका :** खाजगी भागात कठोर साबण, सुगंधी उत्पादने वापरणे टाळा. ही उत्पादने जीवाणूंच्या नैसर्गिक संतुलनात व्यत्यय आणू शकतात आणि मूत्रमार्गाला त्रास देऊ शकतात, ज्यामुळे UTI चा धोका वाढतो. अशा उत्पादनांऐवजी सौम्य, सुगंध-मुक्त क्लीन्सर निवडा आणि खूप घट्ट धुवू नका किंवा स्क्रब करू नका.

शुक्राणूनाशक किंवा डायाफ्राम सारख्या काही गर्भनिरोधकांचा वापर केल्याने UTI होण्याचा धोका वाढतो. तुम्हाला यूटीआय होण्याची शक्यता असल्यास, पर्यायी गर्भनिरोधक पर्यायांचा विचार करा किंवा तुमच्यासाठी सर्वोत्तम असलेल्या गर्भनिरोधक पद्धतीबद्दल डॉक्टरांचा सल्ला घ्य :

**संभोगानंतर लघवी रोखू नका :** संभोगानंतर लघवी होण्यास उशीर करू नये. संभोग करताना, मूत्रमार्गात प्रवेश करणारे जीवाणू त्वरित काढून टाकणे आवश्यक आहे. समागमानंतर ३० मिनिटांच्या आत लघवी केल्याने UTI चा धोका लक्षणीयरीत्या कमी होतो.

**जास्त प्रमाणात प्रतिजैविकांचे सेवन करू नका :** यूटीआयच्या उपचारासाठी प्रतिजैविके आवश्यक आहेत, परंतु याच्या अति आणि अनावश्यक सेवनाने प्रतिजैविकांचा प्रतिकार होऊ शकतो.

स्वत: ची औषधोपचार करू नका आणि योग्य निदान आणि उपचारांसाठी नेहमी डॉक्टरांचा सल्ला घ्या.

संसर्गास कारणीभूत असलेल्या विशिष्ट जीवाणूंच्या आधारावर डॉक्टर सर्वात योग्य प्रतिजैविक लिहून देतील.

हे लक्षात ठेवणे फार महत्वाचे आहे की उपचारापेक्षा प्रतिबंध नेहमीच चांगला असतो. या सर्व मार्गदर्शक तत्त्वांचे पालन करून तुम्ही UTI होण्यापासून रोखू शकता. जर तुम्हाला वेदना, वारंवार लघवी किंवा ढगाळ लघवी यांसारखी लक्षणे जाणवत असतील, तर योग्य निदान आणि उपचारांसाठी ताबडतोब डॉक्टरांचा सल्ला घेणे आवश्यक आहे. योग्य काळजी आणि लक्ष देऊन, तुम्ही तुमच्या मूत्रमार्गाचे संरक्षण करू शकता आणि संपूर्ण आरोग्य राखू शकता.