

মূত্রনালীর সংক্রমণ(UTI): লক্ষণ ও প্রতিকার

রেচনতন্ত্রের যেকোন অংশে যেমন- কিডনি, মূত্রথলি, মূত্রনালী বা একাধিক অংশে যদি জীবানুর সংক্রমণ হয় তাহলে সেটাকেই মূত্রনালীর সংক্রমণ(Urinary Tract Infection) বলা হয়। সাধারণত এই সমস্যাটি মহিলা- পুরুষ উভয়ের মধ্যে হলেও মহিলাদের মধ্যে এই রোগে সংক্রমিত হওয়ার প্রবণতা বেশি।

লক্ষণসমূহ:

- প্রস্রাব গাঢ় হলুদ বা লালচে হওয়া;
- প্রস্রাবে দুর্গন্ধ;
- প্রস্রাব করার সময় জ্বালা বা ব্যাথা করা;
- একটু পর পর প্রস্রাবের বেগ অনুভব করা;
- একটু পর পর প্রস্রাবের বেগ অনুভব করলেও ঠিকমতো প্রস্রাব না হওয়া;
- বমি ভাব বা বমি হওয়া;
- তলপেটে বা পিঠের নীচের দিকে তীব্র ব্যাথা;
- জ্বর জ্বর ভাব বা কাঁপুনি দিয়ে জ্বর আসা;
- প্রস্রাব আটকে রাখতে না পারা ইত্যাদি।

কারণসমূহ:

- অনেকক্ষণ প্রস্রাব আটকে রাখলে;
- নিজস্ব পরিষ্কার- পরিচ্ছন্নতা মেনে না চললে;
- মহিলাদের মেনোপোজের সময় ইস্ট্রোজেন হরমোন কম ক্ষরণ হওয়ার কারণে সংক্রমণের ঝুঁকি বেড়ে যায়;
- কিডনি বা মূত্রথলিতে পাথর থাকলেও সংক্রমণের ঝুঁকি বেড়ে যায়;
- ডায়বেটিস বা অন্য কোন রোগে রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা কমে গেলেও মূত্রনালীর সংক্রমণ হতে পারে।

মূলত এসব রোগ অসচেতনতার কারণে বেশি হয়। এসব রোগ থেকে নিজেদেরকে বাঁচিয়ে রাখতে হলে অবশ্যই সচেতন থাকতে হবে এবং স্বাস্থ্যবিধি সঠিকভাবে মেনে চলতে হবে।

প্রতিকার:

- নিয়ম মেনে পর্যাপ্ত পরিমাণ পানি পান করতে হবে;
- পানির পাশাপাশি তরল খাবার যেমন- ফলের রস, ডাবের পানি পান করতে হবে;
- প্রস্রাব আটকে রাখা যাবেনা;
- পাবলিক টয়লেট ব্যবহারের সময় খেয়াল রাখতে হবে সেটি পরিষ্কার কিনা;
- একই কাপড় না ধুয়ে বেশিদিন ব্যবহার করা যাবেনা;
- প্রতিদিন দু' বেলা চিকিৎসকের পরামর্শ মেনে বিশেষ কোন জেল দিয়ে গোপনাস্ত্র পরিষ্কার করতে হবে।
- প্রস্রাবের পর পরিষ্কার -পরিচ্ছন্নতা মেনে চলতে হবে।

মূত্রনালীর সংক্রমণের ঝুঁকিসমূহ:

- সঠিক সময়ে চিকিৎসা না করলে এই সমস্যা বারবার হতে পারে।
- মূত্রনালী থেকে সংক্রমণ কিডনি পর্যন্ত ছড়িয়ে যেতে পারে।
- এই সমস্যা বারবার হলে নারীর প্রজনন ক্ষমতার ওপর নেতিবাচক প্রভাব পড়তে পারে।
- প্রস্রাব বেশিক্ষণ চেপে রাখলে বিষাক্ত পদার্থ কিডনিতে পৌঁছে কিডনিতে পাথর তৈরি করতে পারে।

একবার মূত্রনালীর সংক্রমণ জটিল অবস্থা ধারণ করলে অ্যান্টিবায়োটিক ছাড়া উপায় থাকেনা। চিকিৎসকের পরামর্শ অনুযায়ী সঠিকভাবে পরীক্ষা- নীরিক্ষা করে ওষুধ খাওয়া উচিত। এই রোগটি সম্পূর্ণ ব্যক্তির জীবনযাপন আচরণের উপর নির্ভরশীল। তেমন কোন সমস্যা না হলেও বার বার হতে থাকলে এই রোগ যে কারো জীবনে ভয়াবহ বিপদ ও ডেকে আনতে পারে। তাই সময় থাকতেই নিজের স্বাস্থ্যের প্রতি যত্নশীল হতে হবে এবং ব্যক্তিগত পরিষ্কার- পরিচ্ছন্নতা মেনে চলতে হবে।

‘নারীস্বাস্থ্য সচেতনতামূলক ক্লাব’

তত্ত্বাবধায়ক: সুমা মন্ডল

প্রভাষক, অর্থনীতি বিভাগ

ঢাকা উইমেন কলেজ, উত্তরা, ঢাকা।

মোবাইল নং-০১৭১৯০৫৯৭০৭।