



Pagtukoy at Pag-iwas sa Urinary Tract Infection (UTI)

Ang urinary tract infection (UTI) ay maaaring makapagdulot ng sakit at hindi komportableng pakiramdam. Mahalagang magpatingin sa doktor kung sa tingin mo maaaring may UTI ka. Kapag hindi nagamot ang UTI, maaari ka lalong magkasakit at maaaring magdulot ito ng iba pang mga malubhang problema sa kalusugan.

Ano ang UTI?

Ang UTI ay isang impeksyon sa anumang bahagi ng iyong sistema ng katawan na nakakatulong upang makaihi ka.

Mahalagang maunawaan at malaman ang mga karaniwang sintomas.

Kung sa tingin mo mayroon kang UTI, dapat kang magkonsulta sa doktor kaagad.

Ano ang mga Sintomas ng UTI?

- Matindi at madalas na pakiramdam na naihi;
- Mahapdi kapag umihi;
- Madalas pero kaunting dami lang ng ihi;
- Malabo ang kulay ng ihi;
- Ihi na iba ang kulay o panghi;
- Iba ang amoy ng ihi;
- Pagod ang katawan, nanginginig, at nanghihina;
- Masakit ang tiyan o puso;
- Nalilito o wala sa tamang pag-iisip; at
- Nilalagnat o naduruwal.

Maaaring magkaroon ng UTI ang babae at lalaki.

Pag-iwas sa at Paggamot ng UTI

Umihi sa sandaling makaramdam ka na naihi ka.

Pagpapanatiling Malinis

- Ugaliin ang mahusay na paghuhugas ng kamay.
- Para sa mga babae, laging dapat mula harap papuntang likod ang pagpahid pagkatapos umihi.
- Magsuot ng cotton na panty at maluluwag na damit.
- Umihi pagkatapos makipagtalik.

Masustansyang Pagkain at Pag-inom ng Maraming Tubig

- Uminom ng anim hanggang walong 8oz na baso ng tubig bawat araw.
- Kumain ng balanseng pagkain na maraming fiber.
- Manatiling aktibo sa pamamagitan ng paglalakad o iba pang pisikal na ehersisyo.
- Limitahan ang caffeine, kape, soft drinks, at alak.

Pamamahala ng mga Kondisyong Hindi Gumaling-galing

- Pamahalaan ang iyong mga kondisyong pangkalusugan, tulad ng diyabetes o sakit sa kidney.
- Bigyang pansin kung gaano kadalas kang umihi at bantayan ang mga sintomas ng UTI.

Kung magkaroon ka ng UTI, Kumpletuhin ang Paggamot

- Magpatingin kaagad sa doktor sa personal man o sa pamamagitan ng mga serbisyong telehealth (pagkonsulta sa telepono o online).
- Maaaring magreseta ng antibiotic ang iyong doktor. Sundin ang mga tagubilin ng doktor tungkol sa kung paano inumin ang gamot.
- Maaaring makatulong ang mga cranberry supplement upang maiwasan ang UTI ngunit magkonsulta sa doktor bago magdagdag ng anuman sa iyong diyeta

