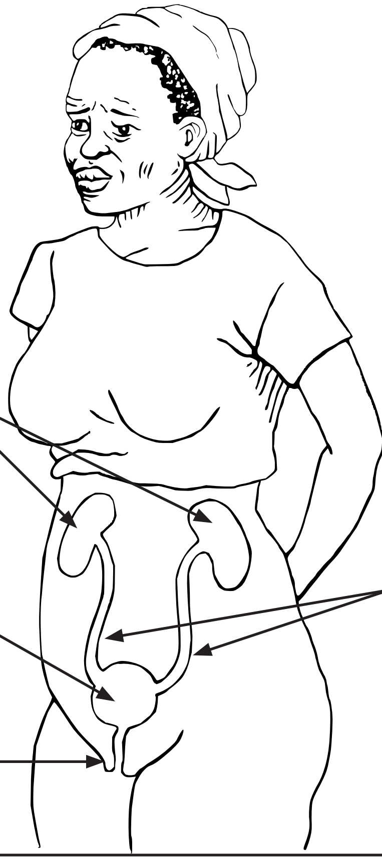
Kabanata 23

Sa kabanatang ito:

Impeksyon sa Sistemang Ihian 366
Ano ang sanhi ng impeksyon sa pantog at bato? 366
Palatandaan at panlunas 367
Iba pang mga Problema sa Sistemang Ihian 369
Dugo sa ihi 369
Bato sa loob ng bato o pantog 369
Napapaihi nang madalas 370
Tumatagas na ihi 370
Kung may Problema Ka sa Paglabas ng Dumi o Ihi 372

Mga Problema sa Sistemang Ihian



Nilalarawan sa kabanatang ito ang pinakamadalas na mga problemang umaapekto sa sistemang ihian. Mahirap minsan pag-iba-ibahin ang mga problemang ito. Kaya kung mukhang hindi pareho ang problema mo sa mga nailarawan dito, humingi ng tulong medikal. Baka kailangan mo ng ispesyal na mga test para malaman kung ano nga ang problema.

Kung matutukoy mo ang problema, maaaring malunasan ito sa bahay—laluna kung maagang sisimulan. Pero tandaan na nagsisimula ang ilang seryosong problema sa mga palatandaan na mukhang hindi gaanong masama. Maaaring biglaan na maging masakit at mapanganib ang mga problemang ito. Kaya kung hindi bumubuti ang pakiramdam mo sa loob ng 2–3 araw, humingi ng tulong medikal.

Pagputol sa ari ng babae

Maaaring makapinsala ito sa sistemang ihian at magdulot ng mga seryosong problema sa kalusugan sa buong buhay ng babae. Kung nagawa ito sa iyo at may mga problema sa pag-ihi, o mga *impeksyon* na pabalik-balik, magpatingin sa isang health worker. Baka kailangan mo ng operasyon para maayos ang problema. Para sa dagdag na impormasyon, tingnan ang kabanata sa “Pagputol sa Ari ng Babae,” pahina 459.

Impeksyon sa Sistemang Ihian

Anuman ang edad ng babae—kahit maliit na sanggol—puwedeng magka-impeksyon sa sistemang ihian.

May 2 pangunahing klase ng impeksyon sa sistemang ihian. Pinakakaraniwan at pinakamadaling gamutin ang impeksyon sa pantog. Ang impeksyon sa bato ay napakalubha. Maaaring tumungo ito sa permanenteng pinsala sa bato at maging kamatayan.

ANO ANG SANHI NG IMPEKSYON SA PANTOG AT BATO?

Mga mikrobyo (*bacteria*) ang sanhi ng impeksyon sa sistemang ihian. Mula sa labas, dumadaan ang mga ito sa butas ng ihian na malapit sa *puwerta* papasok sa katawan. Mas madalas ang impeksyon sa babae kaysa sa lalaki dahil higit na mas maikli ang ibabang tubong ihian ng babae. Ibig sabihin, mas madaling makaakyat ang mga mikrobyo sa maikling tubo papunta sa pantog.

Madalas pumapasok ang mga mikrobyo sa katawan ng babae o nagsisimulang dumami kapag siya'y:

- **nakipagtalik.** Habang nagtatalik, puwedeng maitulak ang mga mikrobyo mula sa puwerta at *puwit* papasok sa butas ng ihian tungo sa tubong ihian. Ito ang isa sa pinakakaraniwang sanhi ng impeksyon sa pantog ng kababaihan. Para maiwasan, umihi pagkatapos makipagtalik. Babanlawan nito palabas ang tubong ihian (pero hindi ito pipigil sa pagbubuntis).

- **matagal na hindi umiinom,** laluna kung nagtatrabaho sa mainit na lugar at malakas magpawis. Magsisimulang dumami ang mga mikrobyo sa pantog na walang laman. Sikaping uminom ng di bababa sa 8 baso o tasa ng likido bawat araw. Kapag nagtatrabaho sa ilalim ng araw, dagdagan pa ang inom.
- **matagal na hindi umiihi** (halimbawa, kapag nagbibiyahe). Maaaring magdulot ng impeksyon ang mga mikrobyong nagtatagal sa sistemang ihian. Sikaping umihi tuwing 3–4 na oras.
- **hindi napapanatiling malinis ang ari.** Puwedeng mapunta sa butas ng ihian at magdulot ng impeksyon ang mga mikrobyo mula sa *ari*—laluna yung mula sa puwit. Sikaping maghugas ng ari bawat araw, at laging magpahid mula harap papunta sa likod matapos *dumumi* (tingnan ang p. 154). Kakalat ang mikrobyo mula sa puwit papunta sa butas ng ihian kung paharap magpupunas. Sikapin ding maghugas ng ari bago makipagtalik. Panatilihing malinis ang pasador na ginagamit mo para sa regla.
- **may kapansanan,** laluna yung may pinsala sa gulugod (spinal cord), o walang pakiramdam sa ibabang bahagi ng katawan. Para sa dagdag na impormasyon, tingnan ang mga librong ***Where There Is No Doctor*** at ***Disabled Village Children***.

➵ Turuan ang mga maliit na batang babae ng tamang paraan ng pagpunas matapos dumumi.

PALATANDAAN AT PANLUNAS

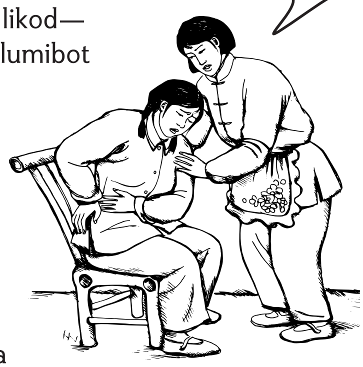
Palatandaan ng impeksyon sa pantog:

- madalas napapaihi. (Puwede din na parang may naiiwang ihi sa loob.)
- masakit o mahapding pakiramdam habang umiihi
- pananakit ng puson matapos umihi
- mabaho ang ihi, o mukhang malabo, o may dugo o *nana*. (Maaaring palatandaan ng *hepatitis* ang madilim na ihi. Tingnan ang p. 277.)

Palatandaan ng impeksyon sa bato:

- anumang palatandaan ng impeksyon sa pantog
- *lagnat* at pangangatog
- pananakit sa ibabang bahagi ng likod—madalas matindi—na maaaring lumibot mula sa harap, paikot sa gilid at papunta sa likod
- *naduduwal* at *pagsusuka*
- masamang masama at mahina ang pakiramdam

Kung may mga palatandaan kapwa ng impeksyon sa pantog at bato, malamang ay may impeksyon ka sa bato.



Kapag may impeksyon sa bato, maaaring may matinding pananakit at masamang masama ang pakiramdam, na lubhang nakakatakot. Kung mangyari ito sa iyo, magpatulong sa isang kapamilya o kapitbahay na madala ka sa isang health worker o health center.

MAHALAGA ***Kung seryoso ang mga palatandaan mo, maggamot na agad. Tingnan ang susunod na pahina.***

Panlunas sa impeksyon sa pantog:

Madalas magagamot sa bahay ang impeksyon sa pantog. **Lunasan agad sa sandaling mapansin ang mga palatandaan.** Mabilis minsan na umaakyat ang impeksyon sa pantog papunta sa bato.

- **Uminom ng maraming tubig.** Sikaping uminom ng di bababa sa isang tasa ng malinis na tubig tuwing 30 minuto. Paiihiin ka nito nang mas madalas. Minsan naaanod palabas ang mga mikrobyo bago lumala ang impeksyon.
- **Huwag makipagtalik** sa loob ng ilang araw, o hanggang mawala na ang mga palatandaan.

- **Gumawa ng tsaa** mula sa bulaklak, butil at dahon na kilalang nakakagamot ng impeksyon sa ihian. Magtanong sa matatandang babae sa komunidad kung anong halaman ang makakatulong.

Nakakapagdulot ng hapdi sa pag-ihi ang mga impeksyon na naihahawa sa pagtatalik (INP), laluna ang chlamydia.

Kung hindi bumuti ang pakiramdam sa 1–2 araw, tigilan ang mga remedyong pambahay at simulan ang mga gamot sa kahon sa baba. Kung hindi pa rin umige ang pakiramdam matapos ang 2 pang araw, magpatingin sa isang health worker. Maaaring may INP sa halip na impeksyon sa sistemang ihian (tingnan ang pahina 263).

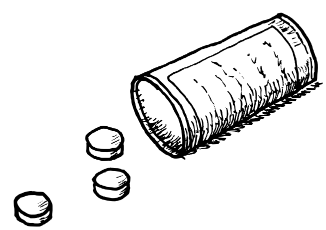
MAHALAGA ***Bago gumamit ng anuman sa mga medisinang ito, laluna kung buntis o nagpapasuso, magbasa muna ng dagdag na impormasyon sa mga "Berdeng Pahina" nitong libro.***

Mga Gamot para sa Impeksyon sa Pantog

Gamot	Gaano karami	Kailan at paano gagamitin
cotrimoxazole (160 mg trimethoprim at 800 mg sulfamethoxazole)	2 tableta ng 480 mg	2 beses bawat araw, iinumin, sa 3 araw
O KAYA		
nitrofurantoin	100 mg	2 beses bawat araw, iinumin, sa 3 araw

Panlunas sa impeksyon sa bato:

Kung may palatandaan ng impeksyon sa bato, hindi sapat ang mga pambahay na remedyo. Simulan agad ang mga gamot na ito. Pero kung hindi magsimulang bumuti ang pakiramdam matapos ang 2 araw, magpatingin sa isang health worker.



Mga Gamot para sa Impeksyon sa Bato

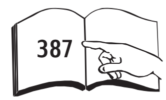
Gamot	Gaano karami	Kailan at paano gagamitin
ciprofloxacin	500 mg	2 beses bawat araw, iinumin, sa 10 araw
(Huwag gamitin ang ciprofloxacin kung nagpapasuso)		
O KAYA		
cefixime	500 mg	2 beses bawat araw, iinumin, sa 10 araw
O KAYA		
cotrimoxazole (160 mg trimethoprim at 800 mg sulfamethoxazole)	2 tableta ng 480 mg	2 beses bawat araw, iinumin, sa 10 araw
KUNG HINDI KA MAKALUNOK NG GAMOT DAHIL NAGSUSUKA KA, GUMAMIT NG:		
ceftriaxone	1 gram	IV (suwero), isang beses bawat araw
O KAYA		
gentamycin	80 mg sa unang bigay lang, tapos 60 mg bawat bigay sa susunod	IV (suwero), o iiniksyon sa kalamnan 3 beses bawat araw
Kapag kaya mo nang lumunok ulit ng gamot na hindi nasusuka, itigil ang pag-iniksyon at ituloy ang gamot na iniinom para sa impeksyon sa bato sa loob ng 7 pang araw.		

DUGO SA IHI

Kung may dugo sa ihi, at walang ibang palatandaan ng impeksyon sa pantog o sa bato, maaaring may mga bato (stones) sa loob ng pantog o bato (tingnan sa baba). O maaaring may isa sa mga sakit na ito, kung ito'y karaniwan sa inyong komunidad:

- **Schistosomiasis.** Puwede itong magdulot ng permanenteng pinsala sa sistemang ihian kung hindi magamot nang maaga. Magpagamot sa isang health worker na marunong sa mga problema sa sistemang ihian, at alamin kung paano iwasan ang schistosomiasis. Para sa dagdag na impormasyon tungkol dito, tingnan ang ***Where There Is No Doctor*** o ibang pangkalahatang librong medikal.
- **Tuberkulosis (TB).** Maaari itong makapinsala sa pantog at bato. Para sa dagdag na impormasyon, tingnan ang pahina 387.

Iba pang mga Problema sa Sistemang Ihian



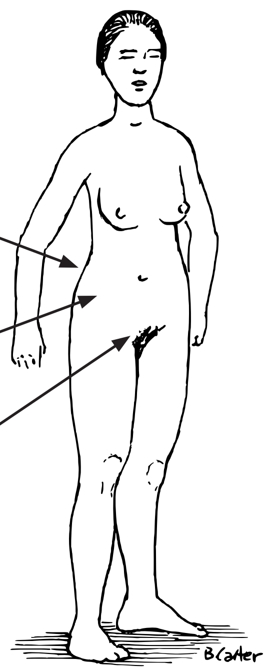
tuberkulosis

BATO SA LOOB NG BATO O PANTOG

Ito'y maliit at matigas na mga bato (stones) na namumuo sa loob ng bato (kidney), at pagkatapos ay gumagalaw sa sistemang ihian.

Mga palatandaan:

- Biglaan at napakatinding pananakit:



Ang ibang mga palatandaan ay:

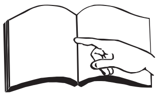
- Dugo sa ihi. Puwedeng mangyari ito kung magasgas ng bato ang looban ng sistemang ihian.
- Hirap umihi. Mangyayari ito kung mababarahan ng bato ang tubong ihian.

Panlunas:

- Uminom ng maraming likido (di bababa sa 1 o 2 tasa bawat 30 minuto). Makakatulong ito na maanod ang mga namuong bato (stones) palabas ng bato at pababa sa tubong ihian.
- Gumamit ng gamot sa pananakit. Kung masyadong matindi ang pananakit, humingi ng tulong medikal.

mga gamot para sa pananakit

Minsan naiimpeksyon ang baradong tubong ihian. Lunasan pareho ng paglunas sa impeksyon sa bato.



mga tumutubo o tumor, 380
diabetes, 174

NAPAPAIHI NANG MADALAS

Maaaring mangyari ito dahil:

- humina ang kalamnan sa paligid ng pantog at *matris*. Maaaring makatulong ang 'pampahigpit na ehersisyo' (tingnan sa p. 371) sa mga kalamnang ito.
- may tumutubo (tulad ng fibroid) sa tiyan na bumubunggo sa pantog kaya hindi ito makapag-imbak ng maraming ihi.
- may impeksyon sa pantog.
- may *diabetes*.

TUMATAGAS NA IHI

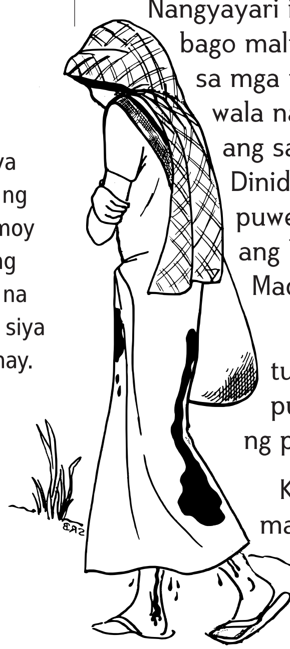
Mahinang kontrol sa pag-ihi (incontinence)

Maaaring dulot ito ng mahina o napinsalang kalamnan sa paligid ng pantog. Nangyayari ito pangunahin sa matatandang babae o sa mga babae matapos manganak. Tumatagas ang ihi kapag madiinan ang mahinang kalamnan sa puson habang nakikipagtalik, o kapag tumawa, umubo, bumahing o magbuhat. Puwedeng makatulong ang 'pampahigpit na ehersisyo' (tingnan sa p. 371).

Tumatagas na ihi mula sa puwerta (vesico-vaginal fistula o VVF)

Kapag palaging may tumatagas na ihi mula sa babae, maaaring may butas sa pagitan ng puwerta at pantog. (Minsan nasa pagitan ng tumbong at puwerta ang butas, kaya tae ang tumatagas.)

Baradong panganganak ang sanhi ng seryosong problemang ito. Nangyayari ito sa mga babaeng napakabata pa nang manganak, bago malubos ang paglaki ng buto. Puwede ring mangyari ito sa mga nakatatandang babae na marami nang anak, kung wala nang sapat na lakas ang kalamnan para itulak palabas ang sanggol. Sa parehong kaso, hirap ilabas ang sanggol. Dinidiin ng ulo ng sanggol ang balat sa pagitan ng pantog at puwerta kaya napipinsala ang balat. Dulot nito, nabubuo ang butas (fistula) sa pagitan ng pantog at puwerta. Madalas patay na ang sanggol pagsilang.



Napapahiya ang asawa ng babae sa amoy ng kanyang tumatagas na ihi. Pinalayas siya mula sa bahay.

Pagkapanganak, hindi naghihilom ang butas, at tumatagas palagi ang ihi mula sa pantog papunta sa puwerta. Araw at gabi, kailangan ng babaeng magsuot ng pasador o pad para masalo ang ihi.

Kung hindi siya matulungan (nasa susunod na pahina), magdudulot ang butas ng seryosong problema sa araw-araw na buhay. Maaaring iwasan o itaboy siya ng asawa, pamilya at mga kaibigan dahil amoy ihi siya palagi.

Panlunas:

Pagkapanganak, kung may tumatagas na ihi o dumi, kausapin agad ang health worker para malaman kung may alam siyang ospital na magkukumpuni ng butas. Dapat **magpa-ospital ka sa pinakamaagang kakayanin**. Kung hindi ka makakapunta agad sa ospital, maaaring alam ng health worker kung paano maglagay ng tubong plastic o goma (cathether) sa butas ng ihian papunta sa pantog (tingnan ang p. 373). Ilalabas ng tubo ang ihi, at maaaring tulungan na maghilom ang butas. Pero kailangan mo pa ring pumunta sa ospital. Pagdating mo roon, eeksaminin ka ng doktor para makita kung naghilom na ang butas, o kung kailangan mo ng operasyon para makumpuni ang butas.

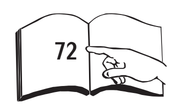
Huwag mawalan ng pag-asa. Madalas ay napapabuti ito.

MAHALAGA ***Para makaiwas sa impeksyon habang may catheter, damihan ang pag-inom (di kukulangin sa 10–12 tasa bawat araw). Dadalas ang pag-ihi mo na aanod palabas sa mga mikrobyo.***

Kung may tumatagas na ihi pagkatapos manganak, humingi agad ng tulong medikal.

Pag-iwas:

- Iwasang mag-asawa at magbuntis hangga't hindi ganap ang paglaki ng babae.
- Kung buntis ang babae na mas bata sa 17 taon, dapat sikapin na magpatingin agad sa komadrona o health worker na may kasanayan para malaman ang pinakaligtas na paraan ng panganganak.
- Huwag manganak nang masyadong magkakalapit, para makabawi muna ng lakas ang mga kalamnan (tingnan ang p. 197).

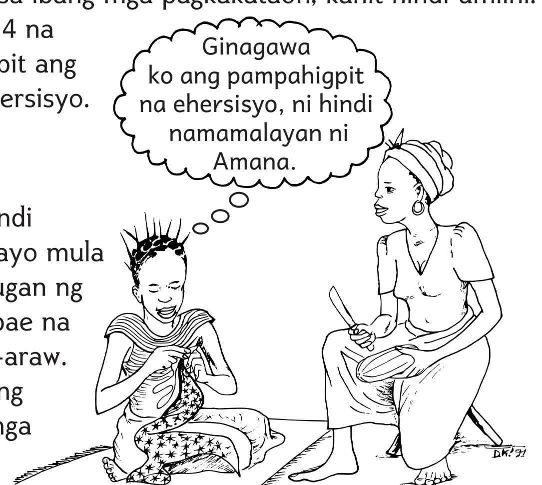


pagbubuntis

Ang pampahigpit na ehersisyo

Makakatulong ang ehersisyong ito para palakasin ang mahinang kalamnan na sanhi ng madalas na pag-ihi o pagtagas ng ihi. Una, mag-ensayo habang umiihi. Habang lumalabas ang ihi, pahintuin ito—ipitin nang mahigpit ang mga kalamnan ng puwerta. Magbilang hanggang 10, tapos luwagan para lumabas muli ang ihi. Ulitin ito ng ilang beses tuwing iihi ka. Kapag alam mo na kung paano, gawin sa ibang mga pagkakataon, kahit hindi umiihi. Walang makakaalam. Sikaping gawin nang 4 na beses bawat araw o higit pa, na pinapahigpit ang kalamnan nang 5–10 beses bawat pag-eehersisyo.

Maaaring kailangan ng ibang babae ng operasyon para makontrol ang tumatagas na ihi. Kung malakas ang tagas ng ihi at hindi nakakatulong ang ehersisyo, humingi ng payo mula sa isang health worker na bihasa sa kalusugan ng kababaihan. Mahusay para sa lahat ng babae na gawin ang pampahigpit na ehersisyo araw-araw. Nakakatulong itong panatilihing malakas ang kalamnan, at makakapigil sa paglitaw ng mga problema habang tumatanda.

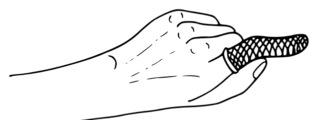


Kung may Problema Ka sa Paglabas ng Dumi o Ihi

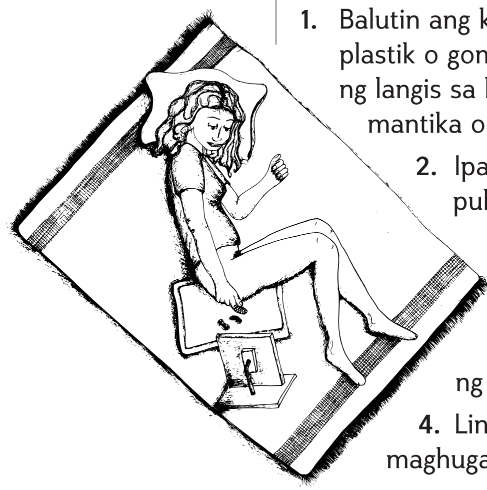
Maraming mga babae (at lalaki) ang walang normal na kontrol sa pagdumi o pag-ihi (laluna yung malapit nang mamatay, o may pinsala sa gulugod, o may kapansanan sa kalamnan sa ibabang bahagi ng katawan). Hindi komportable at napapahiya ang taong apektado. Maaari din itong pagmulan ng problema sa balat at mapanganib na impeksyon, kaya importanteng manatiling malinis, tuyo at malusog.

Kontrol sa pagdumi

Makakatulong ang impormasyong ito sa mga taong may matigas na dumi (constipation o pagtitibi) o hirap dumumi. Matutulungang lumabas ang dumi sa paraan at panahong pinakamadali sa iyo. Pinakamahusay gumana ang *bituka* kapag nakaupo kaysa nakahiga, kaya sikaping maalis ang dumi kapag nakaupo sa kubeta o arinola. Kung hindi kayang umupo, sikaping gawin na nakahiga sa kaliwang gilid.



Para manatiling malinis ang daliri, gumamit ng manipis na guwantes na goma.



Paano magtanggal ng dumi:

1. Balutin ang kamay ng guwantes na plastik o goma, o plastik bag. Maglagay ng langis sa hintuturo (puwede ang mantika o mineral na langis).
2. Ipasok sa puwit nang mga 1 pulgada (2 sentimetro) ang daliri na may langis. Maingat na galawin ang daliri nang paikot-ikot sa loob ng mga 1 minuto, hanggang magrelaks ang kalamnan at maitulak palabas ang dumi.
3. Kung hindi lumabas nang kusa ang dumi, maglabas ng pinakamaraming makakaya gamit ang daliri.
4. Linisin nang maige ang puwit at balat sa palibot nito, at maghugas ng kamay.

Para maiwasan ang matigas na dumi:

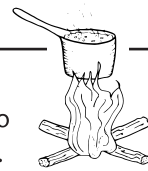
- uminom ng maraming tubig araw-araw.
- gumawa ng regular na panahon sa pagdumi.
- kumain ng pagkaing maraming *fiber*
- mag-ehersisyo o galawin ang katawan araw-araw

Pagkontrol sa pantog o sa pag-ihi

catheter

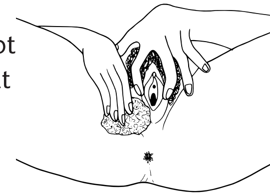
Minsan kailangang palabasin ang ihi mula sa pantog sa pamamagitan ng tubong goma o plastic na tinatawag na catheter. **Huwag na huwag gumamit ng catheter maliban kung lubhang kinakailangan.** Kahit maingat sa pag-catheter, maaari itong magdulot ng impeksyon sa pantog at bato. Kaya dapat gamitin lang ito kung ang tao'y may:

- punung-puno at masakit na pantog, at hindi maka-ihi.
- vesico-vaginal fistula (VVF). Tingnan ang pahina 370.
- kapansanan o pinsala, at hindi maramdaman ang mga kalamnan na kumokontrol sa pag-ihi.

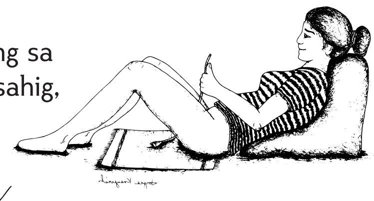


Paano magpasok ng catheter

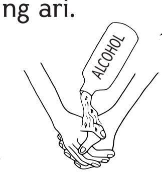
1. Pakuluan ang catheter (at anumang heringgilya o instrumento na gagamitin) sa loob ng 15 minuto.



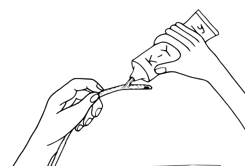
2. Hugasang mabuti ng sabon at malinis na tubig ang balat sa palibot ng ari. Tiyakin na malinis ang labasan ng ihi at mga tiklop ng balat sa paligid (vulva). Kapag walang sabon na banayad, gumamit lang ng malinis na tubig. Masisira ang balat pag matapang ang sabon.
3. Maghugas ng kamay. Pagkatapos maghugas, tanging bagay na *isterilisado* o malinis na malinis lang ang hawakan.



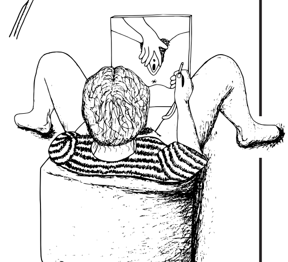
4. Maupo na di dumidikit ang ari sa anumang bagay. Maaring sa gilid ng silya o malinis na inidoro. Kung uupo sa lapag o sahig, lagyan ng malinis na tela sa ilalim at palibot ng ari.



5. Hugasan uli ang kamay ng alkohol o ng banayad na sabon at malinis na tubig, o magsuot ng isterilisadong gwantes.



6. Pahiran ang buong catheter ng isterilisadong pampadulas na natutunaw sa tubig (huwag langis o petroleum gel). Proteksyon ito sa malambot na balat ng ari at tubong ihian (urethra). Kung walang pampadulas, tiyakin na basa pa ito ng pinakuluang tubig, at maging maingat pag ipinapasok.



7. Kung ipapasok mo ang catheter sa sarili, gumamit ng salamin para makita kung saan ang butas ng ihian, at gamitin ang hintuturo at gitnang daliri para hawakan pabukas ang balat sa palibot ng puwerta. Ang butas ng ihian ay nasa ilalim ng tinggil, halos sa bukana ng puwerta. Kung nagawa mo na ito ng ilang beses, makakapa mo na ang butas at di na kailangan pa ang salamin.
8. Tapos, gamit ang gitnang daliri, hipuin ang bandang ilalim ng tinggil. May madadama kang parang maliit na uka o biloy, at sa ilalim lang nito ang butas ng ihian. Panatilihin ang gitnang daliri sa natumbok na lugar. Sa kabilang kamay, hawakan ang malinis na catheter 4–5 pulgada mula sa dulo, idikit ang dulo sa tinutumbok ng gitnang daliri, at maingat na giyahan ang catheter papasok sa butas hanggang sa magsimulang lumabas ang ihi.

Tiyakin na pababa ng posisyon ng catheter para makadaloy ang ihi.

Malalaman mo kung sa puwerta papasok ang catheter sa halip na sa ihian, dahil madali itong papasok, pero walang ihi na lalabas. At saka kapag tinanggal mo, may kakapit na discharge (mucus mula sa puwerta). Banlawan ang catheter ng malinis na malinis na tubig at subukan ulit.

MAHALAGA ***Para maiwasan ang impeksyon sa paggamit ng catheter, mahalagang malinis na malinis ka, at gumamit lang ng catheter na isterilisado, pinakuluan, o malinis na malinis (tingnan ang p. 525). Kung magka-impeksyon sa pantog o bato, kumonsulta sa health worker. Maaring may impeksyon ka rin sa puwerta.***