

Možné močové príznaky a symptómy	Výsledok	Odporúčaná starostlivosť	Typy infekcie močových ciest
<p><b>Hlavné znaky/príznaky:</b>  <b>Dyzúria:</b> Pálenie pri močení  <b>Nezvyčajná noktúria:</b> Potreba močiť v noci  <b>Zakalený moč:</b> Viditeľné zakalenie moču pri močení</p> <p><b>Ďalšie znaky/príznaky, ktoré treba zvážiť:</b>  <b>Frekvencia:</b> Močenie častejšie ako zvyčajne  <b>Nutkanie na močenie:</b> Pociť potreby okamžitého močenia  <b>Hematúria:</b> Krv v moči  <b>Suprapubická bolesť:</b> Bolesť v podbrušku</p> <p><b>Iné veci, ktoré je potrebné zvážiť:</b>            Nedávna sexuálna anamnéza            • Zápal spôsobený sexuálnou aktivitou môže byť podobný príznakom infekcie močových ciest.            • Niektoré sexuálne prenosné infekcie (SPI) môžu mať podobné príznaky ako infekcia močových ciest.  <b>Zmeny počas menopauzy</b>            • Niektoré zmeny môžu mať počas menopauzy podobné príznaky ako infekcia močových ciest.</p>	<p><b>Ženy, ktoré nie sú tehotné:</b></p> <p><input type="checkbox"/> <b>Ak nie je prítomný žiadny alebo je prítomný len jeden z týchto stavov: dyzúria, nezvyčajná noktúria, zakalený moč A/ALEBO vaginálny výtok</b> →</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Infekcia močových ciest je menej pravdepodobná.</li> <li>• Možno budete potrebovať vyšetrenie moču na kontrolu infekcie močových ciest.</li> <li>• Je menej pravdepodobné, že antibiotiká pomôžu.</li> <li>• Zvyčajne trvá 5 až 7 dní.</li> </ul> <p><input type="checkbox"/> <b>Ak sa vyskytnú 2 alebo viac z týchto príznakov: dyzúria, nezvyčajná noktúria, zakalený moč; ALEBO sa zistia baktérie v moči; A NIE je prítomný vaginálny výtok</b> →</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pravdepodobnosť výskytu infekcie močových ciest je vyššia; antibiotiká by mali pomôcť.</li> <li>• Váš stav by sa mal začať zlepšovať do 48 hodín.</li> <li>• Príznaky zvyčajne pretrvávajú 3 dni.</li> </ul> <p><b>Tehotné ženy:</b> Vždy požadujte kultiváciu moču.</p> <p><input type="checkbox"/> <b>Pri podozrení na infekciu močových ciest</b> →</p>	<p><input type="checkbox"/> <b>Samoliečba a úľava od bolesti.</b>            • Príznaky sa môžu zlepšiť samé od seba.</p> <p><input type="checkbox"/> <b>Oneskorený alebo záložný predpis na samoliečbu a úľavu od bolesti</b>            V prípade príznakov začnite užívať antibiotiká:            • Zhoršenie            • Nezlepšenie do 48 hodín pri samoliečbe</p> <p><input type="checkbox"/> <b>Okamžité predpísanie antibiotík a samoliečba</b></p> <p><input type="checkbox"/> <b>Pri miernych príznakoch odklad alebo záložný predpis antibiotika plus samoliečba</b></p> <p><input type="checkbox"/> <b>Okamžitý predpis antibiotík plus samoliečba</b></p>	<p>Infekciu močových ciest spôsobujú baktérie, ktoré sa dostanú do močovej rúry alebo močového mechúra, zvyčajne z čriev. Infekcie sa môžu vyskytnúť v rôznych častiach močových ciest.</p> <p><b>Oblčky (tvoria moč)</b>            Infekcia horných močových ciest            • Pyelonefritída. Nie je zahrnutá v tomto letáku a vždy vyžaduje antibiotiká.</p> <p><b>Močový mechúr (uchováva moč)</b>            Infekcia dolných močových ciest            • Cystitída</p> <p><b>Močová rúra (odvádza moč z tela)</b>            Infekcia alebo zápal močovej rúry            • Uretritída</p>

Ak si myslíte, že máte COVID-19, navštívte <http://www.gov.uk/coronavirus> alebo <http://www.nhs.uk>, kde nájdete najnovšie usmernenia a informácie.

Samoliečba, ktorá vám pomôže rýchlejšie sa uzdraviť	Možnosti prevencie infekcie močových ciest	Rezistencia na antibiotiká	Kedy by ste mali vyhľadať pomoc? Obráťte sa na svojho praktického lekára alebo kontaktujte Národnú zdravotnú službu (NHS).
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pite dostatok tekutín, aby ste nepociťovali smäd. Snažte sa vypiť 6 až 8 pohárov.</li> <li>• Vyhýbajte sa pitíu nadmerného množstva alkoholu, perlivých nápojov alebo kofeínu, ktoré môžu dráždiť váš močový mechúr.</li> <li>• V pravidelných intervaloch užívajte paracetamol alebo ibuprofén na zmiernenie bolesti, ak sa u vás v minulosti nevyskytli vedľajšie účinky.</li> <li>• V súčasnosti neexistujú dôkazy, ktoré by podporovali užívanie brusnicových produktov alebo vrecúšok na zlepšenie príznakov cystitídy.</li> <li>• Zvážte rizikové faktory v stĺpci „Možnosti prevencie infekcie močových ciest“, aby ste znížili výskyt infekcie močových ciest v budúcnosti.</li> </ul>	<p><b>Môže vám pomôcť, ak zvážite tieto rizikové faktory:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Zabráňte šíreniu baktérií z čreva do močového mechúra.</b> Po použití toalety sa utrite spredu (vagina) dozadu (zadok).</li> <li>• <b>Nezadržujte moč.</b> Vymočte sa hneď, ako pociťujete nutkanie.</li> <li>• <b>Po sexe sa vymočte,</b> aby ste vyplavili všetky baktérie, ktoré sa môžu nachádzať v blízkosti otvoru močovej rúry.</li> <li>• Pred a po sexe <b>si umyte</b> vonkajšiu časť vagíny vodou, aby ste zmyli všetky baktérie, ktoré sa môžu nachádzať v blízkosti otvoru močovej rúry.</li> <li>• <b>Pite dostatok tekutín,</b> aby ste sa pravidelne močili počas celého dňa, najmä počas horúčav.</li> </ul> <p><b>Ak máte opakované infekcie močových ciest, môžu vám pomôcť nasledujúce postupy:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Brusnicové produkty a D-manóza:</b> Existuje niekoľko dôkazov, že pomáhajú predchádzať opakovaným infekciám močových ciest.</li> <li>• <b>Po menopauze:</b> Pomôcť môže lokálna hormonálna liečba, napríklad vaginálne pesary.</li> <li>• Možno zvážiť antibiotiká v noci alebo po sexe.</li> </ul>	<p>Antibiotiká môžu zachrániť život. <b>Antibiotiká však nie sú vždy potrebné pri močových príznakoch.</b></p> <p>↓</p> <p>Antibiotiká užívané perorálne, z akéhokoľvek dôvodu, ovplyvňujú naše črevné baktérie, ktoré sa stávajú rezistentnými.</p> <p>↓</p> <p>To môže v budúcnosti sťažiť liečbu infekcie močových ciest.</p> <p>↓</p> <p>Medzi bežné <b>vedľajšie účinky</b> užívania antibiotík patria opar, vyrážky, vracanie a hnačka. Ak máte obavy, vyhľadajte lekársku pomoc.</p> <p>↓</p> <p><b>Udržujte účinnosť antibiotík</b> – užívajte ich len na odporúčanie zdravotníckeho pracovníka. Tak sa zvýši pravdepodobnosť, že budú fungovať aj pri budúcej infekcii močových ciest.</p>	<p><b>Nasledujúce príznaky sú možné znaky závažnej infekcie a mali by sa urýchlene vyšetriť.</b></p> <p>Ak si nie ste istý/-á, nakoľko sú príznaky naliehavé, požiadajte o radu telefonicky.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Máte triašku, zimnicu a bolesť svalov.</li> <li>2. Cítite sa zmätený/-á alebo veľmi ospalý/-á.</li> <li>3. Celý deň ste nemočili.</li> <li>4. Zvraciate.</li> <li>5. V moči vidíte krv.</li> <li>6. Vaša teplota je vyššia ako 38 °C alebo nižšia ako 36 °C.</li> <li>7. Pociťujete bolesť obličiek v chrbte tesne pod rebrami.</li> <li>8. Vaše príznaky sa zhoršujú.</li> <li>9. Vaše príznaky sa nezačnú zlepšovať do 48 hodín od užitia antibiotík.</li> </ol>