



# TRAKTIT URINAR

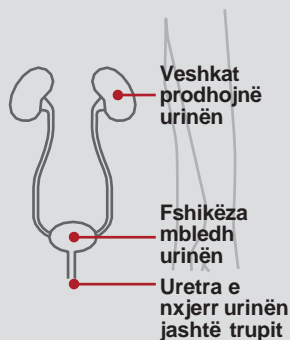
Një fletëpalosje për të moshuarit dhe kujdestarët.

## ÇFARË ËSHTË INFEKSIONI URINAR?

Një infektion urinar ndodh kur bakterja në çdo pjesë të sistemit urinar shkakton simptoma.

Nëse analizat e urinës tregojnë prani bakteresh, por ndërkohë ju jeni mirë, mos u shqetësoni, kjo është diçka e zakonshme, dhe zakonisht nuk nevojiten antibiotikë.

Megjithatë, infeksione të rënda urinare mund të jenë vdekjeprurëse.



## SI MUND TA PARANDALONI NJË INFEKSION URINAR?

A po pini lëngje mjaftueshëm? Vëzhgoni ngjyrën e urinës suaj.



- Pini mjaft lëngje (6-8 gota) në mënyrë që urina juaj gjatë ditës të jetë me ngjyrë të zbehtë, dhe që të shmangni etjen, veçanërisht gjatë motit të nxehtë
- Mos pini shumë pije të gazuara ose alkool
- Ndikimi përmirësues i produkteve të boronicës apo të bustinave kundër cistitis (pezmatimit të fshikëzës) nuk është i provuar.
- Parandaloni kapsllëkun. Konsultohuni nëse është e nevojshme
- Mbajeni diabetin nën kontroll

### Ndalni përhapjen e bakteve nga zorra në fshikëzën e urinës:

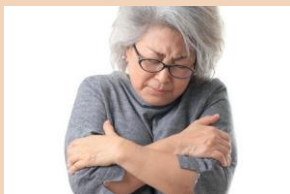
- Pas përdorimit të tualetit fshini organet gjenitale duke filluar nga para dhe pastaj mbrapa
- Ndërroni pelenat dhe pastroni organet gjenitale nëse janë ndotur
- Mbajeni pastër dhe thatë pjesën e organeve gjenitale; shmangni përdorimin e sapunëve aromatikë
- Lajini me ujë para dhe pas aktit seksual

Flisni me farmacistin tuaj se kur duhet t'i drejtoheni mjekut, ose për trajtime të tjera.

# ÇFARË SHENJASH DHE SIMPTOMASH DUHET TË MERRNI PARASYSH

## Konsideroni këto simptoma nëse keni një kateter urinar:

- Ethe ose të dridhura
- Temperaturë të lartë ose të ulët
- Dhimbje veshkash në pjesën e kurrizit poshtë brinjëve



## Shenja të infeksionit urinar të ri ose të përkeqësuar tek të gjithë njerëzit:

- Dhimbje ose djegie gjatë urinimit
- Temperaturë të lartë ose të ulët
- Ethe ose të dridhura
- Nevoja (ndjesia e nevojës për të urinuar menjëherë)
- Dhimbje në pjesën e poshtme të barkut mbi zonën pubike
- Mosmbajtja (lagia ose urinimi më shpesh se zakonisht)
- Urinimi më shpesh se zakonisht
- Urinë jo e qartë ose shenja gjaku në urinë
- Gjendje konfuzioni, ndryshim në sjellje, ose humbje e ekuilibrit

## EDHE PSE GJENDJA E KONFUZIONIT SHKAKTOHET NGA INFEKSIONI URINAR, MERRNI PARASYSH EDHE GJËRA TË TJERA QË MUND TË SHKAKTOJNË KËTË GJENDJE

- Dhimbja
- Kapsllëku
- Gjumi jo i mirë
- Humor jo i mirë
- Pirja jo e mjaftueshme e lëngjeve
- Efekte anësore të mjekimeve
- Infeksion tjetër
- Ndryshime në rutinën e përditshme ose në ambientin e shtëpisë
- Dieta jo e shëndetshme

Nëse mendoni se mund të keni COVID-19, atëherë ju lutemi vizitoni seksionin e koronavirusit të GOV.UK dhe NHS për udhëzimet dhe informacionet më të fundit.

## ÇFARË MUND TË BËNI QË TË NDIHENI MË MIRË?

- Pini mjaft lëngje që të urinoni rregullisht gjatë ditës, veçanërisht gjatë motit të nxehtë
- Pini paracetamol rregullisht, deri në katër herë në ditë për të lehtësuar ethet dhe dhimbjen



- Ndikimi përmirësues i produkteve të boronicës apo të bustinave kundër cistitis nuk është i provuar
- Nëse jeni të shqetësuar për lagjen, këshillohuni me doktorin ose infermierën/in tuaj
- Kërkoni këshilla nga farmacisti/ kujdestari juaj
- Pini mjaft lëngje që të shmangni etjen dhe të mbani urinën tuaj të zbehtë

## ÇFARË MUND TË BËJË FARMACISTI/ INFERMIERJA/ DOKTORI JUAJ?

- Nëse simptomat kanë gjasa të përmirësohen vetvetiu, ju mund të këshilloheni të vete-kujdeseni dhe të merrni qetësues dhimbjesh
- Mund t'ju kërkojnë të pini më shumë lëngje
- Mund t'ju kërkojnë një kampion urine
- Mund t'ju jepet antibiotik që mund ta përdorni nëse simptomat nuk përmirësohen ose ju filloni të ndiheni më keq



## GJITHMONË BESOJINI KËSHILLËS SË FARMACISTIT/ INFERMIERES/ DOKTORIT TUAJ MBI PËRDORIMIN E ANTIBIOTIKËVE

- Antibiotikët mund të shpëtojnë jetën në rastet e infeksioneve të rënda urinare
- Por antibiotikët jo gjithmonë janë të nevojshëm në trajtimin e infeksioneve urinare
- Efekte anësore të zakonshme të antibiotikëve përfshijnë mugth, skuqje, të vjella dhe diarre;

- këshillohuni nëse keni shqetësime
- Antibiotikët ndikojnë në bakteret në zorrët tuaja, të cilat mund të bëhen rezistente ndaj antibiotikëve për të paktën një vit
- Që antibiotikët të kenë efekt, merrni ato vetëm kur këshillohet nga докторi/ infermierja

# KUR DUHET TË MERRNI NDIHMË?

Simptomat e mëposhtme janë tregues të një infeksioni të rëndë të mundshëm dhe duhen vlerësuar urgjentisht:

**Kontaktini mjekun tuaj të familjes ose kontaktini NHS 111 (Angli), NHS 24 (Skoci në nr. 111), NHS direkt (Uells në nr. 0845 4647), ose mjekun e familjes (NI)**

Të dridhura, ethe dhe dhimbje muskujsh



Ndiheni konfuz, i/e përgjumur ose flisni me ngathtësi



Mungesë urinimi gjatë gjithë ditës



Temperatura është mbi 38°C ose nën 36°C



Vështirësi në frymëmarrje



Dhimbje veshkash në pjesën e kurrizit poshtë brinjëve



Shenja të dukshme gjaku në urinë



Lëkurë shumë e ftohtë



Simptomat janë përkeqësuar akoma më shumë, ose nuk kanë filluar të përmirësohen brenda 2 ditësh nga fillimi i trajtimit me antibiotikë.

**Besojini instinkteve tuaja, kërkoni këshillë nëse nuk jeni të sigurt se sa urgjente janë simptomat.**

Përpiluar në bashkëpunim me organet profesionale mjekësore. Versioni 2.4, publikuar: Tetor 2018, rishikimi: Qershor 2021