



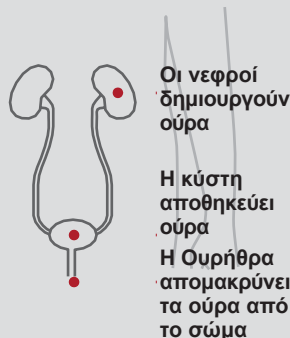
# ΜΟΛΥΝΣΕΙΣ ΤΗΣ ΟΎΡΟΠΟΙΗΤΙΚΗΣ ΟΔΟΥ

Φυλλάδιο για ηλικιωμένους και φροντιστές.

## ΤΙ ΕΙΝΑΙ Η ΛΟΙΜΩΞΗ ΤΩΝ ΟΎΡΩΝ;

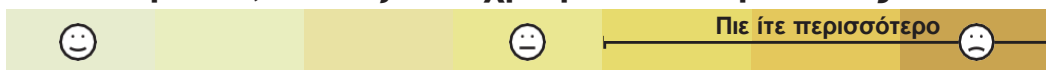
Η λοίμωξη των ούρων εμφανίζεται όταν τα βακτήρια σε οποιοδήποτε μέρος του συστήματος των ούρων προκαλούν συμπτώματα.

Εάν ένα τεστ ούρων βρίσκει βακτήρια, αλλά αντίθετα είστε καλά, μην ανησυχείτε, αυτό είναι σύνηθες και συνήθως δεν χρειάζονται αντιβιοτικά. Ωστόσο, σοβαρές λοιμώξεις ούρων μπορεί να είναι απειλητικές για τη ζωή.



## ΤΙ ΜΠΟΡΕΙΤΕ ΝΑ ΚΑΝΕΤΕ ΓΙΑ ΝΑ ΑΠΟΤΡΕΨΕΤΕ ΤΗΝ ΟΎΡΟΛΟΙΜΩΞΗ;

**Πίνετε αρκετά; Κοιτάξτε το χρώμα των ούρων σας.**



- Πίνετε αρκετά υγρά (6-8 ποτήρια) ώστε να παράγετε ανοιχτόχρωμα ούρα τακτικά κατά τη διάρκεια της ημέρας και αποφεύγετε να αισθάνεστε διψασμένοι, ειδικά όταν κάνει ζέστη
- Αποφύγετε να πίνετε υπερβολικά πολλά ανθρακούχα ποτά ή αλκοόλ
- Δεν υπάρχει όφελος από προϊόντα βατόμουρου ή φακελάκια για την κυστίτιδα
- Αποτρέψτε τη δυσκοιλιότητα. Ζητήστε συμβουλές αν χρειαστεί
- Διατηρήστε καλό έλεγχο του διαβήτη

**Σταματήστε την εξάπλωση βακτηρίων από το έντερο σας στην ουροδόχο κύστη σας:**

- Σκουπίστε τα γεννητικά όργανα από εμπρός προς τα πίσω μετά την χρήση της τουαλέτας
- Αλλάξτε πάνες και καθαρίστε τα γεννητικά όργανα εάν είναι λερωμένα
- Κρατήστε την περιοχή των γεννητικών οργάνων καθαρή και στεγνή. Αποφύγετε τα αρωματικά σαπούνια
- Πλύνετε με νερό πριν και μετά το σεξ

**Μιλήστε στο φαρμακοποιό σας σχετικά με παραπομπές του θεράποντα Ιατρού σας ή άλλες θεραπείες.**

# ΠΟΙΑ ΣΗΜΕΙΑ ΚΑΙ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ ΘΑ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΠΡΟΣΕΞΕΤΕ;

Εξετάστε αυτά τα συμπτώματα εάν έχετε ουροδόχο καθετήρα:

- Ταραχή ή κούνημα
- Υψηλή ή χαμηλή θερμοκρασία
- Πόνος των νεφρών στην πλάτη σας ακριβώς κάτω από τις πλευρές



Νέα ή επιδεινούμενα συμπτώματα μόλυνσης από ούρα σε όλους τους ανθρώπους:

- Πόνος ή καύση όταν ουρείτε
- Υψηλή ή χαμηλή θερμοκρασία
- Ταραχή ή κούνημα
- Επείγουσα ανάγκη (αίσθηση άμεσης ανάγκης ούρησης)
- Πόνος στην κατώτερη κοιλιά σας πάνω από την ηβική περιοχή
- Ακράτεια (τα κάνετε επάνω σας περισσότερο από το συνηθισμένο)
- Ουρείτε συχνότερα από το συνηθισμένο
- Γκρίζα ούρα ή ορατό αίμα στα ούρα σας
- Σύγχυση, αλλαγή συμπεριφοράς ή αστάθεια στα πόδια

**ΑΝ ΚΑΙ Η ΣΥΓΧΥΣΗ ΠΡΟΚΑΛΕΙΤΑΙ ΑΠΟ ΤΗ ΜΟΛΥΝΣΗ ΟΥΡΩΝ, ΕΞΕΤΑΣΤΕ ΚΑΙ**

**ΑΛΛΑ ΠΡΑΓΜΑΤΑ ΠΟΥ ΜΠΟΡΕΙ ΕΠΙΣΗΣ ΝΑ ΠΡΟΚΑΛΕΣΟΥΝ ΣΥΓΧΥΣΗ**

- Πόνος
- Δυσκοιλιότητα
- Κακός ύπνος
- Κακή διάθεση
- Δεν πίνετε αρκετά
- Παρενέργειες του φαρμάκου
- Άλλες λοιμώξεις
- Αλλαγή στο περιβάλλον ρουτίνας ή στο οικιακό σας περιβάλλον
- Κακή διατροφή

Αν νομίζετε ότι ίσως έχετε COVID-19, τότε παρακαλούμε επισκεφθείτε την ενότητα σχετικά με τον κορωνοϊό του ιστότοπου GOV.UK και του NHS για τις πιο πρόσφατες οδηγίες και πληροφορίες.

## ΤΙ ΜΠΟΡΕΙΤΕ ΝΑ ΚΑΝΕΤΕ ΓΙΑ ΝΑ ΝΙΩΣΕΤΕ ΚΑΛΎΤΕΡΑ;

- Πιείτε αρκετά υγρά έτσι ώστε να ουρείτε αρκετά κατά τη διάρκεια της ημέρας, ειδικά κατά τις θερμές ημέρες
- Πάρτε paracetamol τακτικά, έως και 4 φορές την ημέρα για να ανακουφίσει τον πυρετό και τον πόνο



- Δεν υπάρχει όφελος από προϊόντα βατόμουρου ή φακελάκια για την κυστίτιδα
- Εάν ανησυχείτε για την ακράτεια, επισκεφθείτε το γιατρό ή ρωτήστε τη νοσοκόμα για συμβουλές
- Ζητήστε συμβουλές από τον φαρμακοποιό/φροντιστή σας
- Πίνετε αρκετά υγρά για να αποφύγετε να αισθανθείτε διψασμένοι και για να κρατήσετε τα ούρα σας χωρά

## ΤΙ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΚΑΝΕΙ Ο ΦΑΡΜΑΚΟΠΟΙΟΣ / ΝΟΣΟΚΟΜΟΣ / ΙΑΤΡΟΣ ΣΑΣ;

- Αν τα συμπτώματά σας βελτιωθούν από μόνα τους μπορείτε να ζητήσετε συμβουλές αυτοεξυπηρέτησης και ανακούφιση πόνου
- Θα σας ζητηθεί να πιείτε περισσότερα υγρά
- Θα σας ζητηθεί δείγμα ούρων
- Μπορεί να σας χορηγηθεί ένα αντιβιοτικό που μπορείτε να χρησιμοποιήσετε εάν τα συμπτώματά σας δεν βελτιωθούν ή αρχίσετε να αισθάνεστε χειρότερα



## ΠΑΝΤΑ ΝΑ ΕΜΠΙΣΤΕΎΕΣΤΕ ΤΙΣ ΣΎΜΒΟΎΛΕΣ ΤΟΎ ΦΑΡΜΑΚΟΠΟΙΟΎ ΣΑΣ / ΓΙΑΤΡΟΎ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΑ ΑΝΤΙΒΙΟΤΙΚΑ

- Τα αντιβιοτικά μπορεί να είναι σωτήρια για σοβαρές λοιμώξεις ούρων
- Αλλά τα αντιβιοτικά δεν είναι πάντα απαραίτητα για τα συμπτώματα του ουροποιητικού συστήματος
- Οι συχνές ανεπιθύμητες ενέργειες από τη λήψη αντιβιοτικών περιλαμβάνουν σήψη, εξανθήματα, έμετο και διάρροια. Ζητήστε συμβουλές εάν ανησυχείτε
- Τα αντιβιοτικά επηρεάζουν τα βακτήρια του εντέρου σας και μπορούν να τα καταστήσουν ανθεκτικά στα αντιβιοτικά για τουλάχιστον ένα χρόνο
- Κρατήστε τα αντιβιοτικά λειτουργικά, να τα παίρνετε μόνο όταν το συμβουλεύει ο γιατρός/νοσοκόμα σας

# ΠΟΤΕ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΛΑΒΕΤΕ ΒΟΗΘΕΙΑ;

Τα ακόλουθα συμπτώματα είναι πιθανά σημεία σοβαρής λοίμωξης και θα πρέπει να αξιολογούνται επείγοντως:

**Επικοινωνήστε με τον θεράποντα Ιατρό σας ή επικοινωνήστε με το NHS 111 (Αγγλία), NHS 24 (Σκωτία καλέστε 111), NHS direct (Ουαλία καλέστε 0845 4647), ή τον θεράποντα Ιατρό σας (ΝΙ)**

Ριπή, ρίγη και μυϊκός πόνος



Αίσθημα μεγάλης σύγχυσης, υπνηλία ή μπερδεμένη ομιλία



Δεν ουρείτε για όλη την ημέρα



Οι θερμοκρασίες είναι πάνω από 38°C ή λιγότερο από 36°C



Αναπνευστική δυσκολία



Πόνος των νεφρών στην πλάτη σας ακριβώς κάτω από τις πλευρές



Ορατό αίμα στα ούρα σας



Πολύ κρύο δέρμα



Τα συμπτώματα χειροτερεύουν, ή δεν αρχίζουν να βελτιώνονται μέσα σε 2 ημέρες από την έναρξη αντιβιοτικών.

**Εμπιστευθείτε το ένστικτό σας και ζητήστε συμβουλές αν δεν είστε σίγουροι για το πόσο επείγοντα είναι τα συμπτώματα.**