



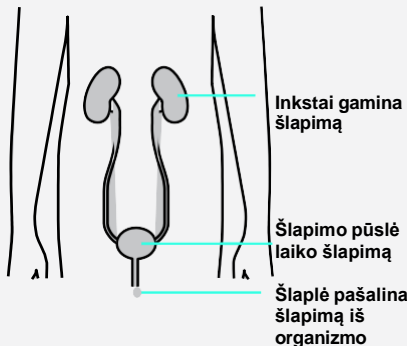
ŠLAPIMO TAKŲ INFEKCIJOS

Lankstinukas skirtas vyresnio amžiaus žmonėms ir slaugytojams.

KAS YRA ŠLAPIMO TAKŲ INFEKCIJA?

Šlapimo takų infekcija atsiranda, kai bakterijos sukelia simptomus bet kurioje šlapimo sistemos dalyje.

Jei šlapimo tyrime randamos bakterijos, bet jaučiatės gerai, nesijudinkite, tai normalu ir antibiotikų paprastai nereikia. Tačiau sunkios šlapimo infekcijos gali būti pavojingos gyvybei.



KĄ GALITE PADARYTI, KAD IŠVENGTUMĖTE ŠLAPIMO TAKŲ INFEKCIJOS?

Ar geriate pakankamai? Pažiūrėkite į šlapimo spalvą.



Gerkite



- Gerkite pakankamai skysčių (6–8 stiklines), kad dienos metu šlapimas būtų blyškios spalvos ir nejaustumėte troškulio, ypač, kai karštas oras
- Stenkitės gerti mažiau gazuotų gėrimų ar alkoholio
- Neįrodyta, kad spanguolių produktai ar cistito maišeliai yra naudingi užkertant kelią vidurių užkietėjimui. Jei reikia, kreipkitės patarimo
- Gerai kontroliuokite diabetą

Bakterijų plitimo iš žarnyno į šlapimo pūslę sustabdymas:

- Po tualetto naudojimo nuvalykite genitalijas iš priekio į galą
- Pakeiskite įklotus ir, jei genitalijos nešvarios, nuvalykite jas
- Genitalijų sritis turi būti švari ir sausa; venkite kvapiųjų muilų
- Nuplaukite vandeniu prieš ir po lytinių santykių

Pasikalbėkite su vaistininku dėl kreipimosi į BP gydytoją arba kitus gydymo būdus.



Į KOKIUS POŽYMIUS IR SIMPTOMUS TURĖTUMĖTE ATKREIPTI DĖMESĮ?

Jei turite šlapimo kateterį, apsvarstykite šiuos simptomus:

- Drebulyš arba purtymas
- Aukšta arba žema temperatūra
- Inkstų skausmas nugaroje po šonkauliais



Nauji ar pablogėję šlapimo takų infekcijos požymiai visiems žmonėms:

- Skausmas ar deginimas šlapinantis
- Aukšta arba žema temperatūra
- Drebulyš arba purtymas
- Skubus reikalas (jausmas, kad nedelsiant reikia nusišlapinti)
- Skausmas apatinėje pilvo dalyje virš gaktos
- Šlapimo nelaikymas (apsišlapinimas dažniau nei įprastai)
- Šlapinimasis dažniau nei įprastai
- Drumstas šlapimas ar kraujas šlapime
- Sutrikimas, elgesio pasikeitimas ar negalėjimas išsilaikyti ant kojų

NORS SUTRIKIMĄ SUKELIA ŠLAPIMO TAKŲ INFEKCIJA, PAGALVOKITE APIE KITUS DALYKUS, KURIE IRGI GALI SUKELTI SUTRIKIMĄ

- Skausmas
- Vidurių užkietėjimas
- Blogas miegas
- Prasta nuotaika
- Nepakankamas skysčių vartojimas

- Vaistų šalutiniai poveikiai
- Kita infekcija
 - Pasikeitusi rutina arba namų aplinka
 - Prasta mityba

Jeigu manote, jog sergate COVID-19, tuomet apsilankykite GOV.UK koronaviruso skyriuje ir NHS dėl naujausių gairių ir informacijos.

KĄ GALITE PADARYTI, KAD PASIJUSTUMĖTE GERIAU?

- Gerkite pakankamai skysčių, kad dienos metu dažnai šlapintumėtės, ypač, kai karštas oras
- Reguliariai gerkite paracetamolį – iki 4 kartų per dieną, kad sumažėtų karščiavimas ir skausmas
- Neįrodyta, kad spanguolių produktai ar cistito maišeliai yra naudingi
- Jei nerimaujate dėl apsišlapinimo, kreipkitės patarimo į gydytoją arba slaugytoją
- Pasitarkite su vaistininku / slaugytoju
- Gerkite pakankamai skysčių, kad nejaustumėte troškulio ir šlapimas būtų blyškios spalvos



KĄ GALI PADARYTI VAISTININKAS / SLAUGYTOJAS / GYDYTOJAS?

- Jei tikėtina, kad simptomai praeis savaime, jums gali suteikti patarimų dėl savarankiškos priežiūros ir skausmo malšinimo
- Paprašyti gerti daugiau skysčių
- Paprašyti pateikti šlapimo mėginį
- Skirti antibiotikus, kuriuos galite gerti, jei simptomai nepagerėja arba pasijuntate blogiau



VISADA PASITIKĖKITE VAISTININKO / SLAUGYTOJO / GYDYTOJO PATARIMU DĖL ANTIBIOTIKŲ

- Antibiotikai gali išsaugoti gyvybę nuo sunkių šlapimo takų infekcijų
- Tačiau ne visada reikia antibiotikų šlapimo takų simptomams gydyti
- Vartojant antibiotikus dažniausiai pasitaiko šie šalutiniai poveikiai: pienligė, bėrimas, vėmimas ir viduriavimas; jei nerimaujate, kreipkitės patarimo
- Antibiotikai paveikia bakterijas žarnyne, todėl mažiausiai metus jos gali būti atsparios antibiotikams
- Palaikykite antibiotikų veikimą ir vartokite juos tik gydytojui / slaugytojui patarus tai daryti

KADA REIKALINGA PAGALBA?

Toliau pateikiami galimi sunkios infekcijos simptomai, kuriuos reikia skubiai įvertinti

Kreipkitės į BP gydytoją arba skambinkite NHS 111 (Anglija), NHS 24 (Škotija – skambinkite 111), „NHS direct“ (Velsas – skambinkite 0845 4647) arba BP gydytojo kabinetą (Šiaurės Airija)

Drebulys,
šaltkrėtis ir
raumenų
skausmas



Jaučiatės labai
sutrikęs,
mieguistas arba
neaiškiai kalbate



Visą dieną
nesišlapinate



Temperatūra
aukštesnė nei 38°
C arba žemesnė
nei 36° C



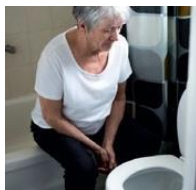
Sunku
kvėpuoti



Inkstų skausmas
nugaroje po
šonkauliais



Matomas
kraujas
šlapime



Labai šalta oda



Simptomai pablogėjo arba nepagerėjo praėjus 2 dienoms nuo antibiotikų vartojimo pradžios.

Pasikliaukite savo instinktais ir kreipkitės patarimo, jei abejojate dėl simptomų rimtumo.