



# ZAKAŻENIA DRÓG MOCZOWYCH

Ulotka dla osób starszych i opiekunów

## CZYM JEST ZAKAŻENIE DRÓG MOCZOWYCH?

Przyczyną zakażenia jest obecność bakterii wywołujących objawy chorobowe w dowolnej części układu moczowego.

Jeśli badanie moczu wykaże obecność bakterii przy ogólnie dobrym samopoczuciu, nie należy się niepokoić. Taki stan zdarza się często i zwykle ustępuje bez konieczności podania antybiotyku. Jednak poważne zakażenia dróg moczowych mogą stanowić zagrożenie życia.



## JAK MOŻNA ZAPOBIEC ZAKAŻENIU DRÓG MOCZOWYCH?

Czy wypijana jest odpowiednia ilość płynów? Należy sprawdzić barwę moczu.



Należy spożywać więcej płynów



- Należy wypijać odpowiednią ilość płynów (6–8 szklanek), aby regularnie w ciągu dnia oddawać mocz o jasnej barwie i nie odczuwać pragnienia, szczególnie podczas upałów.
- Nie należy spożywać zbyt dużej ilości napojów gazowanych i alkoholu.
- Nie udowodniono korzystnego działania produktów z żurawiną ani środka na zapalenie pęcherza w saszetkach.
- Należy zapobiegać zaparciom. W razie potrzeby należy zasięgnąć porady.
- Należy właściwie kontrolować cukrzycę.

**Należy zapobiegać przenoszeniu się bakterii z jelit do pęcherza moczowego:**

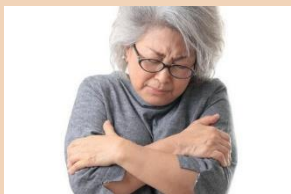
- Po skorzystaniu z toalety należy podcierać się od przodu do tyłu.
- Należy zmieniać podkłady, a w razie zabrudzenia okolic intymnych, należy je umyć.
- Okolice intymne powinny być czyste i suche; należy unikać mydeł zapachowych.
- Należy podmyć się wodą przed i po stosunku płciowym.

**Należy porozmawiać z farmaceutą o skierowaniu do lekarza pierwszego kontaktu lub o innych formach leczenia.**

# NA JAKIE OZNAKI I OBJAWY NALEŻY ZWRÓCIĆ UWAGĘ?

W przypadku korzystania z cewnika urologicznego należy zwracać uwagę na następujące objawy:

- Dreszcze
- Wysoka lub niska temperatura ciała
- Ból nerek w okolicy pleców, tuż pod żebrami



Objawy zakażenia dróg moczowych, które mogą wystąpić u wszystkich osób:

- Ból lub pieczenie podczas oddawania moczu
- Wysoka lub niska temperatura ciała
- Dreszcze
- Parcie na mocz (nagła potrzeba natychmiastowego oddania moczu)
- Ból podbrzusza w okolicy nadłonowej
- Nietrzymanie moczu (moczenie się częstsze niż zwykle)
- Częstsze niż zwykle oddawanie moczu
- Mętny mocz z widocznymi śladami krwi
- Dezorientacja, zmiana zachowania lub chwiejny chód

**CHOCIAŻ POCZUCIE DEZORIENTACJI POWODOWANE JEST ZAKAŻENIEM DRÓG MOCZOWYCH, NALEŻY BRAĆ POD UWAGĘ INNE CZYNNIKI, KTÓRE MOGĄ BYĆ JEJ PRZYCZYNĄ**

- Ból
- Zaparcia
- Zły sen
- Obniżony nastrój
- Brak odpowiedniej ilości płynów
- Skutki uboczne zażywania leków
- Inne infekcje
- Zmiana rutynowych czynności lub środowiska domowego
- Niewłaściwa dieta

**Jeżeli podejrzewasz, że możesz być chory(-a) na COVID-19, odwiedź stronę internetową GOV.UK poświęconą tematyce koronawirusa oraz NHS, gdzie znajdują się najnowsze wskazówki i informacje.**

## CO NALEŻY ZROBIĆ, ABY POCZUĆ SIĘ LEPIEJ?

- Należy wypijać odpowiednią ilość płynów, aby umożliwić regularne oddawanie moczu w ciągu dnia, szczególnie podczas upałów.
- Aby uśmierzyć ból i obniżyć temperaturę ciała, należy zażywać paracetamol w regularnych odstępach czasu, do 4 razy dziennie.



- Nie udowodniono korzystnego działania produktów z żurawiną ani środka na zapalenie pęcherza w saszetkach.
- W razie niepokoju spowodowanego moczeniem się należy zasięgnąć porady u lekarza lub pielęgniarki.
- O poradę można zwrócić się również do farmaceuty lub opiekuna.
- Należy wypijać odpowiednią ilość płynów, aby nie odczuwać pragnienia i oddawać mocz o jasnej barwie.

## CO MOŻE ZROBIĆ FARMACEUTA, PIELĘGNIARKA LUB LEKARZ?

- Jeżeli istnieje możliwość samoistnego ustąpienia objawów, porada może dotyczyć higieny osobistej oraz zażywania środków przeciwbólowych.
- Spożywanie większej ilości płynów.
- Oddanie próbki moczu do badania.
- Jeśli objawy nie ustąpią lub zaczną się nasilać, może zostać przepisany antybiotyk.



## ZAŻYWAJĄC ANTYBIOTYK, NALEŻY ZAWSZE POSTĘPOWAĆ ZGODNIE Z ZALECENIAMI FARMACEUTY, PIELĘGNIARKI LUB LEKARZA.

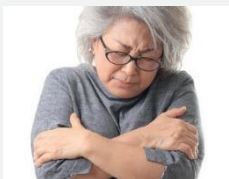
- W przypadku poważnych zakażeń dróg moczowych antybiotyki mogą uratować życie.
- Jednak nie zawsze trzeba je zażywać w przypadku objawów zakażeń dróg moczowych.
- Do najczęstszych skutków ubocznych zażywania antybiotyków należy grzybica, wysypka, wymioty i biegunka. W razie niepokoju należy zasięgnąć porady.
- Antybiotyki zażywane doustnie mogą wpływać na florę bakteryjną jelit, która uodparnia się na ich działanie na co najmniej jeden rok.
- Aby były skuteczne, należy je zażywać wyłącznie zgodnie z zaleceniem lekarza lub pielęgniarki.

# KIEDY NALEŻY ZWRÓCIĆ SIĘ O POMOC?

Następujące objawy mogą świadczyć o poważnym zakażeniu i powinny zostać natychmiast zbadane:

Należy skontaktować się z przychodnią lekarza pierwszego kontaktu lub z NHS 111 (Anglia), NHS 24 (Szkocja – wybierając numer 111), NHS Direct (Walia – wybierając numer 0845 4647) lub z przychodnią lekarza pierwszego kontaktu (Irlandia Północna)

Dreszcze,  
uczucie chłodu  
i ból mięśni



Dezorientacja,  
senność lub  
bełkotliwa mowa



Niemожność  
oddania moczu  
przez cały dzień



Temperatura  
ciała wyższa niż  
38°C lub niższa  
niż 36°C



Trudności  
z oddychaniem



Ból nerek w  
okolicy pleców,  
tuż pod żebrami



Krew widoczna  
w moczu



Bardzo zimna  
skóra



Nieustępowanie lub nasilanie się objawów w ciągu 2 dni od wprowadzenia antybiotyku.

**Należy zaufać swoim przeczuciom, a w razie wątpliwości, co do powagi objawów, należy zasięgnąć porady.**