



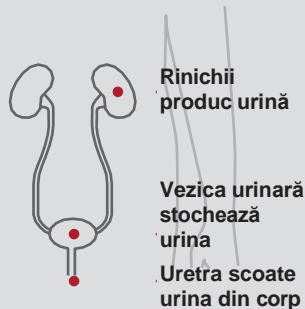
INFECȚII ALE TRACTULUI URINAR

Un prospect pentru adulții în vârstă și pentru îngrijitori.

CE ESTE INFECȚIA URINARĂ?

Infecția urinară apare atunci când bacteriile din orice parte a sistemului urinar provoacă simptome.

Dacă un test de urină depistează bacterii, dar vă simțiți bine, nu vă faceți griji, acest lucru este obișnuit și, de obicei, nu sunt necesare antibiotice. Cu toate acestea, infecțiile severe urinare vă pot pune viața în pericol.



CE PUTEȚI FACE PENTRU A PREVENI O INFECȚIE URINARĂ?

Consumați suficient de multe lichide? Uitați-vă la culoarea urinei.



Consumați mai multe lichide



- Consumați suficient de multe lichide (6-8 pahare) pentru ca urina să aibă o culoare obișnuită galbenă în timpul zilei și pentru a evita să vă simțiți însetat, în special pe durata temperaturilor ridicate
- Evitați să beți prea multe băuturi carbogazoase sau băuturi alcoolice
- Nu există niciun beneficiu dovedit prin consumarea de produse de afine sau plicuri pentru cistită.
- Preveniți constipația. Cereți sfaturi dacă este nevoie
- Mențineți un control bun al diabetului

Opriti răspândirea bacteriilor din intestine în vezica urinară:

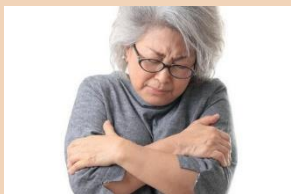
- Ștergeți organele genitale din față spre spate după folosirea toaletei
- Schimbați tamponurile și curățați organele genitale dacă sunt murdare
- Păstrați zona genitală curată și uscată; evitați săpunurile parfumate
- Spălați-vă cu apă înainte și după sex

Vorbiți cu farmacistul despre trimiterea la un medic de familie sau alte tratamente.

CARE SUNT SEMNELE ȘI SIMPTOMELE LA CARE AR TREBUI SĂ FIȚI ATENȚI?

Luați în considerare aceste simptome dacă aveți un cateter urinar:

- Tremurat și frisoane
- Temperatură ridicată sau scăzută
- Dureri de rinichi în spate, chiar sub coaste



Semne noi sau agravante de infecție urinară la toți oamenii:

- Dureri sau arsuri atunci când urinați
- Temperatură ridicată sau scăzută
- Tremurat și frisoane
- Urgență (simțiți nevoia de a urina imediat)
- Durerea în partea inferioară a abdomenului deasupra zonei pubiene
- Incontinență (vă "scăpați" mai des decât de obicei)
- Urinați mai des decât de obicei
- Urina tulbure sau sânge vizibil în urină
- Confuzie, schimbare de comportament sau instabilitate pe picioare

DEȘI CONFUZIA ESTE CAUZATĂ DE INFECȚIA URINARĂ, LUAȚI ÎN CONSIDERARE ȘI ALTE LUCRURI CARE POT PROVOCA, DE ASEMENEA, CONFUZIE

- Durerea
- Constipația
- Odihna necorespunzătoare
- Dispoziția proastă
- Nu consumați suficient de multe lichide
- Efectele secundare ale medicamentelor
- Altă infecție
- Modificare în rutina dumneavoastră sau cea ambientală
- Regim alimentar necorespunzător

În cazul în care credeți că ați putea avea COVID-19, vă rugăm consultați secțiunea despre coronavirus de pe [GOV.UK](https://www.gov.uk) și [NHS](https://www.nhs.uk) pentru cele mai recente informații și îndrumări.

CE PUTEȚI FACE PENTRU A AJUTA SĂ VĂ SIMȚIȚI MAI BINE?

- Consumați suficient de multe lichide pentru a urina în mod regulat în timpul zilei, în special pe durata temperaturilor ridicate
- Luați paracetamol în mod regulat, de până la 4 ori pe zi, pentru a ușura febra și durerea



- Nu există nici un beneficiu dovedit pentru consumul de produse de afine sau plicuri pentru cistită.
- Dacă vă faceți griji că vă puteți "scăpa", consultați medicul sau asistenta pentru sfaturi.
- La nevoie, cereți sfaturi de la farmacistul / îngrijitorul dumneavoastră
- Consumați suficient de multe lichide pentru a evita senzația de sete și pentru ca urina să rămână galbenă.

CE AR PUTEA FACE FARMACISTUL / ASISTENTA / MEDICUL DUMNEAVOASTRĂ?

- În cazul în care simptomele dumneavoastră sunt susceptibile de a se ameliora de la sine, puteți primi consiliere de auto-îngrijire și pentru ameliorarea durerii.
- Să vi se solicite să consumați mai multe lichide.
- Să vi se solicite o probă de urină.
- S-ar putea să vi se administreze un antibiotic pe care să-l puteți utiliza în cazul în care simptomele nu se ameliorează sau dacă veți începe să vă simțiți mai rău.



AVEȚI ÎNTOTDEAUNA ÎNCREDERE ÎN SFATUL FARMACISTULUI / ASISTENTEI / MEDICULUI DUMNEAVOASTRĂ CU PRIVIRE LA ANTIBIOTICE

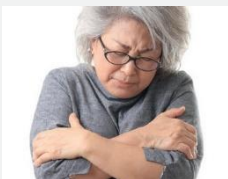
- Antibioticele vă pot salva viața în cazul infecțiilor urinare grave
- Dar antibioticele nu sunt întotdeauna necesare pentru simptomele urinare
- Reacțiile adverse și frecvente ale consumului de antibiotice includ afte, erupții cutanate, vărsături și diaree; cereți sfatul dacă aveți vreo îngrijorare
- Antibioticele afectează bacteriile din intestin, ceea ce le poate face rezistente la antibiotice timp de cel puțin un an
- Pentru ca antibioticele să își facă efectul, luați-le doar când vi le recomandă medicul/asistenta medicală

CÂND AR TREBUI SĂ CEREȚI AJUTOR:

Următoarele sunt semne posibile de infecție gravă și ar trebui să fie evaluate de urgență:

Luați legătura cu medicul de familie sau NHS (Sistemul Național de Sănătate) 111 în Anglia, NHS 24 (în Scoția sunați la 111) sau NHS DIRECT (în Țara Galilor sunați la 0845 4647) sau cu medicul dumneavoastră de familie (Irlanda de Nord)

Tremurat, frisoane și dureri musculare



Vă simțiți confuz, somnolent sau aveți vorbire neclară



Nu eliminați urină o zi întregă



Temperatura este mai mare de 38°C sau mai mică de 36°C



Probleme respiratorii



Dureri de rinichi in spate, chiar sub coaste



Urina tulbure sau sânge vizibil în urină



Piele foarte rece la atingere



Simptomele au devenit mult mai grave sau nu au început să se amelioreze în termen de 2 zile de la inițierea tratamentului cu antibiotice.

Aveți încredere în instinctele dumneavoastră, sunați pentru a cere sfaturi dacă nu sunteți sigur(ă) că simptomele necesită tratament de urgență.