



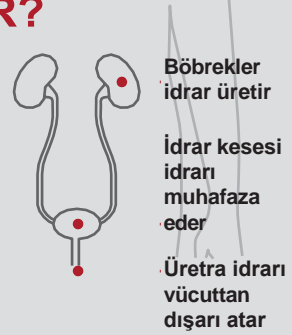
# İDRAR YOLU ENFEKSİYONLARI

Yaşlı yetişkinler ve bakıcılar için broşür.

## İDRAR YOLU ENFEKSİYONU NEDİR?

Boşaltım sisteminin herhangi bir kısmında bakteriler semptomlara neden olduğunda idrar yolu enfeksiyonu meydana gelir.

Eğer idrar tahlilinde bakteri varsa ancak iyi hissediyorsanız endişelenmeyin, bu yaygın bir durumdur ve genellikle antibiyotiğe ihtiyaç duyulmaz. Ancak, ciddi idrar yolu enfeksiyonları hayati tehlikeye yol açabilir.



## İDRAR YOLU ENFEKSİYONUNU ÖNLEMELİK İÇİN NE YAPABİLİRSİNİZ?

Yeterince sıvı içiyor musunuz? İdrarınızın rengine bakın.



- Yeterince sıvı için (6-8 bardak). Böylece gün içinde düzenli olarak soluk renkli idrar çıkarırsınız ve özellikle sıcak havalarda susuzluk hissi çekmezsiniz
- Çok fazla gazlı içecek ya da alkol tüketmekten sakının
- Yaban mersini ürünlerinin ya da sistit şaseslerinin kanıtlanmış bir faydası yoktur
- Kabızlığı önleyin. İhtiyacınız varsa tavsiye alın
- Şeker hastalığını kontrol altında tutun

**Bağırsaklarınızdan idrar kesenize bakterilerin yayılmasına engel olun.**

- Tuvaleti kullandıktan sonra cinsel organlarınızı önden arkaya doğru silin
- Kirlenmişse pedleri değiştirin ve cinsel organları temizleyin
- Cinsel organların bulunduğu bölgeyi temiz ve kuru tutun; kokulu sabunlardan uzak durun
- Cinsel ilişkiden önce ve sonra su ile yıkanın

**Bir Aile Hekimine danışmak ya da diğer tedavilerle ilgili olarak eczacınızla konuşun.**

# HANGİ İŞARET VE SEMPTOMLARA BAKMALISINIZ?

**Eğer bir idrar sondası kullanıyorsanız şu semptomları dikkate alın:**

- Titreme ve sarsılma
- Yüksek ya da düşük vücut sıcaklığı
- Sırtta, kaburgaların hemen altında böbrek ağrısı



**Herkeste görülen yeni ya da kötüleşen idrar yolu enfeksiyonu belirtileri:**

- İdrar çıkarırken ağrı ya da yanma
- Yüksek ya da düşük vücut sıcaklığı
- Titreme ve sarsılma
- Aciliyet hissi (derhal idrar çıkarma ihtiyacı hissi)
- Göbeğin altında kasık bölgesinde ağrı
- İdrar tutamama (her zamankinden daha sık altına kaçırmama)
- Her zamankinden daha sık idrar çıkarma
- Koyu idrar, ya da idrarda kan görülmesi
- Kafa karışıklığı, davranışlarda değişiklik ya da ayakta sabit duramama

## İDRAR YOLU ENFEKSİYONU KAFA KARIŞIKLIĞINA NEDEN OLŞA BİLE BUNA NEDEN OLABİLECEK DİĞER ŞEYLERİ DE DEĞERLENDİRİN

- Ağrı
- Kabızlık
- Kötü uyku
- İsteksizlik
- Yeterince sıvı tüketmeme
- İlaçların yan etkisi
- Diğer enfeksiyon
- Günlük rutininizde ya da ev ortamınızda değişiklik
- Zayıf diyet

**COVID-19 olduğunuzu düşünüyorsanız, en son yönerge ve bilgiler için lütfen GOV.UK sitesinin koronavirüs bölümünü ziyaret edin.**

# DAHA İYİ HİSSETMEK İÇİN NE YAPABİLİRSİNİZ?

- Özellikle sıcak havalarda düzenli olarak idrara çıkmanızı sağlayacak yeterli miktarda sıvı için
- Ateşi ve ağrıyı azaltmak için günde 4 defaya kadar düzenli parasetamol alın



- Yaban mersini ürünlerinin ya da sistit şaselerinin kanıtlanmış bir faydası yoktur.
- Eğer altınızı ıslatmanız konusunda endişeli iseniz tavsiye için doktorunuz ya da hemşireniz ile görüşün
- Eczacınız/bakıcınızdan tavsiye alın
- İdrarınızın rengini soluk tutmak ve susuzluk hissi yaşamamak için yeterince sıvı için

## ECZACINIZ / HEMŞİRENİZ / DOKTORUNUZ NE YAPABİLİR?

- Eğer semptomlarınız kendi kendine iyileşiyorsa kendi kendinize bakım tavsiyesi ve ağrı kesici alabilirsiniz
- Sizden daha fazla sıvı içmenizi isteyebilir
- Sizden idrar tahlili isteyebilir
- İyiyeye gitmeyen semptomlar için ya da daha kötü hissettiğinizde kullanabileceğiniz bir antibiyotik verebilir



## ANTİBİYOTİKLER KONUSUNDA DAİMA ECZACINIZIN / HEMŞİRENİZİN / DOKTORUNUZUN TAVSİYESİNE UYUN

- Ciddi idrar yolu enfeksiyonlarında antibiyotikler hayat kurtarıcı olabilir
- Fakat boşaltım sistemi enfeksiyonlarında her zaman antibiyotiklere ihtiyaç duyulmaz
- Antibiyotik almanın sık görülen yan etkileri arasında pamukçuk, döküntü, kusma ve ishal vardır; eğer endişeleriniz varsa tavsiye alın
- Antibiyotikler bağırsaklarındaki bakterileri etkiler ve onların en az bir yıl süre ile antibiyotiklere karşı onları daha dirençli yapar
- Antibiyotiklerin işe yaraması için onları sadece doktorunuz/hemşireniz tavsiye ettiğinde alın

# NE ZAMAN YARDIM ALMALISINIZ?

Aşağıdaki semptomlar olası ciddi enfeksiyon belirtileridir ve derhal değerlendirilmelidir:

**Aile Hekiminizle ya da NHS 111 (İngiltere), NHS 24 (İskoçya için 111'i çevirin), NHS direk hattı (Galler için 0845 4647'yi çevirin) veya Aile Hekimi (NI) ile iletişim kurun**

Titreme, soğuk terleme ve kas ağrısı



Kafası karışık ya da ayakta uyur gibi hissetme, geveleyerek konuşma



Bütün gün idrar çıkarmama



38°C'den yüksek veya 36°C'den düşük ateş



Nefes alma güçlüğü



Sırtta, kaburgaların hemen altında böbrek ağrısı



Kanda görülür şekilde kan



Çok soğuk cilt



Antibiyotik kullanımına başladıktan sonraki 2 gün içinde semptomların çok daha kötüye gitmesi ya da iyileşmeye başlamaması

**İçgüdülerinize güvenin, semptomların ne kadar acil olduğundan emin değilseniz tavsiye alın.**

TARGET is operated by the UK Health Security Agency. Developed in collaboration with professional medical bodies. Version: 2.4. Published: October 2018. Review date: June 2021.