



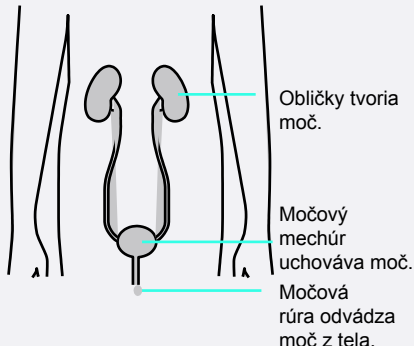
# INFEKIE MOČOVÝCH CIEST

## Leták pre starších dospelých a opatrovateľov

### ČO JE INFEKCIA MOČOVÝCH CIEST?

**Infekcia močových ciest vzniká vtedy, keď baktérie v ktorejkoľvek časti močového systému spôsobujú príznaky.**

Ak sa pri vyšetrení moču nájdú baktérie, ale inak ste v poriadku, neznepokojujte sa, je to bežné a antibiotiká zvyčajne nie sú potrebné. Závažné infekcie močových ciest však môžu byť život ohrozujúce.



### ČO MÔŽETE UROBIŤ, ABY STE PREDIŠLI INFEKCIU MOČOVÝCH CIEST?

**Pijete dostatok tekutín? Pozrite sa na farbu svojho moču.**



← Pite viac tekutín →



- Pite dostatok tekutín (6 – 8 pohárov), aby ste počas dňa pravidelne vylučovali svetlý moč a aby ste sa vyhli pocitu smädu, najmä počas horúčav.
- Vyhňte sa pitiu príliš veľkého množstva perlivých nápojov alebo alkoholu.
- Prínos brusnicových produktov alebo vrecúšok na cystitídu nie je preukázaný.
- Predchádzajte zápche; v prípade potreby požiadajte o radu.
- Udržiavanie dobrej kontroly cukrovky.

#### **Zabráňte šíreniu baktérií z čreva do močového mechúra:**

- Po použití toalety si utrite genitálie spredu dozadu.
- Vymeňte si vložku a umyte si genitálie, ak sú znečistené.
- Udržujte oblasť genitálií čistú a suchú; vyhýbajte sa parfumovaným mydlám.
- Pred a po sexe si umyte oblasť genitálií vodou.

**Poradte sa s lekárnikom o odporúčaní k všeobecnému lekárovi alebo o iných spôsoboch liečby.**

# NA AKÉ ZNAKY A PRÍZNAKY BY STE SI MALI DÁVAŤ POZOR?

**Ak máte katéter, zvažte tieto príznaky:**

- Chvenie alebo triaška
- Veľmi nízka teplota
- Bolesť obličiek v chrbte tesne pod rebrami



**Nové alebo zhoršujúce sa príznaky infekcie močových ciest u všetkých ľudí:**

- Pálenie pri močení
- Vysoká alebo nízka teplota (tiež príznak COVID-19 – pozri nižšie)
- Chvenie alebo triaška
- Nutkanie (potreba okamžitého močenia)
- Bolesť v podbrušku nad pubickou oblasťou
- Inkontinencia (častejší únik moču ako zvyčajne)
- Močenie častejšie ako zvyčajne
- Zakalený moč, viditeľná krv v moči
- Zmätenosť, zmena správania alebo nestabilita na nohách

## ZVÁŽTE AJ ĎALŠIE VECI, KTORÉ MÔŽU BYŤ MÄTÚCE

- Bolesť
- Zápcha
- Zlý spánok
- Zlá nálada
- Nedostatočný príjem tekutín
- Vedľajšie účinky liekov
- Iná infekcia
- Zmena rutiny alebo domáceho prostredia
- Zlá strava

## VŽDY ZVÁŽTE COVID-19

**Ak si myslíte, že máte COVID-19, navštívte <http://www.gov.uk/coronavirus> alebo <http://www.nhs.uk>, kde nájdete najnovšie usmernenia a informácie.**

## ČO MÔŽETE UROBIŤ, ABY STE SA CÍTIĽI LEPŠIE?

- Pite dostatok tekutín, aby ste počas dňa pravidelne močili, najmä počas horúčav.
- Pravidelne užívajte paracetamol, max. 4-krát denne na zmiernenie horúčky a bolesti.
- Prínos brusnicových produktov alebo vrecúšok na cystitídu nie je preukázaný.
- Ak sa obávate pomočovania, obráťte sa na svojho lekára alebo zdravotnú sestru a požiadajte ich o radu.
- Požiadajte o radu svojho lekárnika/opatrovateľa.
- Pite dostatok tekutín, aby ste predišli pocitu smädu a aby bol váš moč svetlý.



## ČO MÔŽE UROBIŤ VÁŠ LEKÁRNIK/ZDRAVOTNÁ SESTRA/LEKÁR?

- Ak je pravdepodobné, že sa vaše príznaky zlepšia samé, môžete dostať rady týkajúce sa samoliečby a úľavy od bolesti.
- Požiada vás, aby ste pili viac tekutín.
- Požiada vás o vzorku moču.
- Môžete dostať antibiotikum, ktoré môžete použiť v prípade, že sa vaše príznaky nezlepšia alebo sa začnete cítiť horšie.



## POUČENIE O ANTIBIOTIKÁCH

- Antibiotiká môžu zachrániť život pri závažných močových infekciách, nie sú však potrebné pri všetkých močových príznakoch.
- Antibiotiká môžu spôsobiť, že baktérie v čreve sa stanú rezistentnými voči antibiotikám, čo sťaží liečbu infekcie močových ciest v budúcnosti.
- Medzi bežné vedľajšie účinky užívania antibiotík patria opar, vyrážky, vracanie a hnačka.
- Udržujte účinnosť antibiotík – užívajte ich len na odporúčanie zdravotníckeho pracovníka.

# KEDY BY STE MALI VYHL'ADAŤ POMOC?

Nasledujúce príznaky sú možné príznaky závažnej infekcie a mali by sa urýchlene zhodnotiť.

**Kontaktujte svojho praktického lekára alebo sa obráťte na Národnú zdravotnú službu NHS 111 (Anglicko), NHS 24 (Škótsko, volajte 111), NHS direct (Wales, volajte 0845 4647) alebo na praktického lekára (NI).**

Triaška,  
zimnica a  
bolesť svalov



Pocit veľkej  
zmätenosti,  
ospalosti alebo  
nezrozumiteľná reč



Nemočenie  
po celý deň



Teplota je vyššia  
ako 38 °C\* alebo  
nižšia ako 36 °C



Ťažkosti s  
dýchaním



Bolesť obličiek v  
chrbte tesne pod  
rebrami



Viditeľná  
krv v moči



Veľmi studená  
pokožka



Príznaky sa výrazne zhoršujú alebo sa nezačnú zlepšovať do 2 dní od nasadenia antibiotík.

**Ak si nie ste istý/-á, nakoľko sú príznaky naliehavé, dajte na svoj inštinkt.**

TARGET prevádzkuje Agentúra pre zdravotnú bezpečnosť Spojeného kráľovstva.  
Vypracované v spolupráci s odbornými lekáorskými organizáciami.