ΜΟΛΥΝΣΕΙΣ ΤΗΣ ΟΥΡΟΠΟΙΗΤΙΚΗΣ ΟΔΟΥ

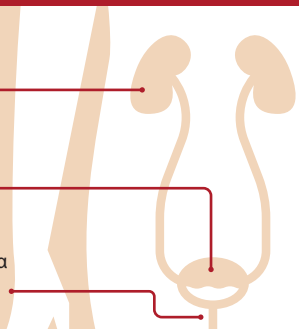
TARGET
Keep Antibiotics Working

Ένα ενημερωτικό φυλλάδιο για ενήλικες με πιθανή ουρολοίμωξη

1. Τι είναι η ουρολοίμωξη;

Η ουρολοίμωξη εμφανίζεται όταν βακτήρια σε οποιοδήποτε μέρος του ουροποιητικού συστήματος προκαλούν συμπτώματα.

Η διάγνωση πραγματοποιείται κυρίως με βάση τα συμπτώματά σας. Οι βυθομετρικές ράβδοι ούρων χρησιμοποιούνται μόνο για γυναίκες κάτω των 65 ετών χωρίς καθετήρες.



2. Τι μπορείτε να κάνετε για την πρόληψη της ουρολοίμωξης;

Πίνετε αρκετά υγρά; Κοιτάξτε το χρώμα των ούρων σας.

Πίνετε αρκετά υγρά (6-8 ποτήρια) ώστε να παράγετε ούρα τακτικά κατά τη διάρκεια της ημέρας και να μην αισθάνεστε διψασμένοι, ειδικά όταν έχει ζέστη.

Η υπερβολική κατανάλωση αλκοόλ, ανθρακούχων ποτών ή καφεΐνης μπορεί προκαλέσει ερεθισμό της ουρήθρας.

Αποτρέψτε τη δυσκοιλιότητα. Ζητήστε συμβουλές, εάν χρειαστεί.

Εάν έχετε διαβήτη, διατηρήστε καλό έλεγχο του επιπέδου ζαχάρου στο αίμα.

Σταματήστε την εξάπλωση βακτηρίων από το έντερό σας προς την ουροδόχο κύστη σας:

- Διατηρείτε την περιοχή των γεννητικών οργάνων καθαρή και στεγνή. Αποφύγετε τα αρωματικά σαπούνια
- Αλλάζετε τις σερβιέτες ακράτειας συχνά και καθαρίζετε την περιοχή των γεννητικών οργάνων, εάν λερωθεί
- Να ουρείτε μετά τη σεξουαλική επαφή
- Οι γυναίκες πρέπει να πλένουν την εξωτερική κολπική περιοχή με νερό πριν και μετά τη σεξουαλική επαφή και να σκουπίζουν τα γεννητικά όργανα από εμπρός προς τα πίσω μετά τη χρήση της τουαλέτας

Εάν έχετε επαναλαμβανόμενες ουρολοιμώξεις

Συμπληρώματα διατροφής D-μαννόζη ή κράνμπερι ενδέχεται να βοηθήσουν τις νεότερες γυναίκες

Μιλήστε με τον φαρμακοποιό σας ή τον γιατρό σας για συμβουλές σχετικά με την πρόληψη των ουρολοιμώξεων

3. Ποια συμπτώματα θα πρέπει να προσέξετε;

Σημάδια/συμπτώματα σε ΟΛΟΥΣ τους ενήλικες:

- Καυστικός πόνος κατά την ούρηση
- Νέα ανάγκη ούρησης κατά τη διάρκεια της νύχτας
- Τα ούρα έχουν εμφανές θολό χρώμα
- Ούρηση συχνότερα από το συνηθισμένο
- Αίσθηση ανάγκης για άμεση ούρηση
- Παρουσία αίματος στα ούρα
- Πόνος στην κάτω κοιλιακή χώρα

Εάν έχετε καθετήρα, έχετε υπόψη αυτά τα συμπτώματα:

- Ρίγος ή τρέμουλο
- Υψηλή ή χαμηλή θερμοκρασία
- Νεφρικός πόνος στην πλάτη σας ακριβώς κάτω από τα πλευρά

Τα συμπτώματα ουρολοίμωξης σε ΗΛΙΚΙΩΜΕΝΟΥΣ, ΑΔΥΝΑΜΟΥΣ ενήλικες είναι:

- Ουρείτε επάνω σας περισσότερο από το συνηθισμένο

- Νέα ή αυξημένη σύγχυση, αλλαγή συμπεριφοράς ή αστάθεια στα πόδια

- Υψηλή ή χαμηλή θερμοκρασία

- Ρίγος ή τρέμουλο

Τα συμπτώματα ουρολοίμωξης μπορούν επίσης να προκαλούνται από:

- Πόνο ή δυσφορία μετά από σεξουαλική δραστηριότητα
- Ένα σεξουαλικώς μεταδιδόμενο νόσημα (ΣΜΝ)
- Κολπικές αλλαγές κατά τη διάρκεια ή μετά την εμμηνόπαυση

Άλλα αίτια πρόκλησης σύγχυσης σε πιο ηλικιωμένους ενήλικες:

- Πόνος
- Δυσκοιλιότητα
- Κακή διατροφή
- Πεσμένη διάθεση
- Δεν πίνετε αρκετά
- Κακή ποιότητα ύπνου
- Παρενέργειες φαρμάκων
- Άλλες λοιμώξεις
- Αλλαγή ρουτίνας ή του οικιακού περιβάλλοντος

Έχετε υπόψη συμπτώματα της νόσου Covid-19:

Εάν παρουσιάζετε υψηλή θερμοκρασία, προγραμματίστε τεστ για τη νόσο Covid-19 μέσω του γιατρού σας ή ηλεκτρονικώς στο www.gov.uk/get-coronavirus-test και ακολουθήστε τις τελευταίες συμβουλές σχετικά με τη νόσο στο **www.gov.uk/coronavirus**

Καλέστε το NHS [βρετανικό Εθνικό Σύστημα Υγείας] στο 111, μιλήστε με έναν φαρμακοποιό ή τον γιατρό σας, εάν ανησυχείτε σχετικά με τη νόσο COVID

4. Τι μπορεί να γίνει για να νιώσετε καλύτερα;

Τι μπορείτε να κάνετε;

- Πίνετε αρκετά υγρά έτσι ώστε να ουρείτε ανοιχτόχρωμα ούρα τακτικά κατά τη διάρκεια της ημέρας, ειδικά όταν έχει ζέστη
- Παίρνετε παρακεταμόλη τακτικά, έως και 4 φορές την ημέρα για να ανακουφιστείτε από τον πόνο
- Επί του παρόντος, δεν υπάρχουν αποδεικτικά στοιχεία που να υποστηρίζουν τη λήψη προϊόντων κράνμπερι ή προϊόντων σε φακελάκια για την κυστίτιδα για τη θεραπεία ουρολοιμώξεων.

Τι μπορεί να κάνει ο φαρμακοποιός/νοσηλευτής/γιατρός σας;

- Μπορούν να σας δώσουν συμβουλές αυτοφροντίδας και ανακούφισης από τον πόνο (με παρακεταμόλη ή ιβουπροφαίνη)
- Μπορούν να σας ζητήσουν δείγμα ούρων για εξέταση
- Μπορεί να σας χορηγηθεί ένα αντιβιοτικό άμεσα ή για να το χρησιμοποιήσετε εάν τα συμπτώματά σας δεν βελτιωθούν ή εάν αρχίσετε να αισθάνεστε χειρότερα
- Μπορεί να παραπεμφθείτε σε κάποιον άλλο πάροχο ιατροφαρμακευτικής περίθαλψης

Εάν έχετε επαναλαμβανόμενες ουρολοιμώξεις και οι επιλογές αυτοφροντίδας δεν βοηθούν:

- Μπορεί να σας δοθούν αντιβιοτικά για λήψη το βράδυ ή μετά τη σεξουαλική επαφή
- Κολπικές ορμονικές θεραπείες μπορεί να βοηθήσουν κάποιες γυναίκες μετά την εμμηνόπαυση

Συμβουλές σχετικά με τα αντιβιοτικά

- Τα αντιβιοτικά μπορεί να είναι σωτήρια για σοβαρές ουρολοιμώξεις, αλλά δεν είναι πάντοτε απαραίτητα για ήπια συμπτώματα ουρολοίμωξης
- Τα αντιβιοτικά κάνουν το σώμα σας ανθεκτικό στα βακτήρια, κάτι που μπορεί να κάνει τη θεραπεία της επόμενης ουρολοίμωξης πιο δύσκολη
- Συνήθεις ανεπιθύμητες ενέργειες από τη λήψη αντιβιοτικών περιλαμβάνουν μυκητίαση, εξανθήματα, έμετο και διάρροια. Ζητήστε συμβουλές εάν ανησυχείτε
- Βεβαιωθείτε ότι τα αντιβιοτικά παραμένουν αποτελεσματικά για εσάς λαμβάνοντάς τα μόνο όταν το συμβουλεύει ο επαγγελματίας ιατροφαρμακευτικής περίθαλψής σας

Πότε πρέπει να ζητήσετε πιο επείγουσα βοήθεια;

Πρέπει να συμβουλευτείτε επαγγελματία υγείας εάν έχετε συμπτώματα ουρολοίμωξης και:

- Τα συμπτώματά σας χειροτερεύουν πολύ περισσότερο ή δεν αρχίζουν να βελτιώνονται μέσα σε 2 ημέρες από την έναρξη αντιβιοτικών
- Είστε έγκυος, άντρας ή μετεγχειρητικός ασθενής

Τα ακόλουθα συμπτώματα είναι πιθανές ενδείξεις σοβαρής ουρολοίμωξης και θα πρέπει να αξιολογούνται επειγόντως:

- Τρέμουλο, ρίγη και μυϊκός πόνος
- Αίσθημα μεγάλης σύγχυσης, υπνηλία ή μπερδεμένη ομιλία
- Δεν έχετε ουρήσει όλη μέρα
- Η θερμοκρασία είναι πάνω από 38ºC ή κάτω από 36ºC
- Δυσκολία στην αναπνοή
- Νεφρικός πόνος στην πλάτη σας ακριβώς κάτω από τα πλευρά
- Ορατό αίμα στα ούρα σας
- Πολύ κρύο δέρμα

Επικοινωνήστε με τον γιατρό σας ή

με τη γραμμή NHS στο 111
(Αγγλία και Ουαλία)

CALL 111 when it's less urgent than 999

NHS Direct Wales 0845 46 47 Galw IECHYD Cymru

www.111.nhs.uk **www.111.wales.nhs.uk**

καλέστε το 111
(Σκοτία)

NHS 24 CALL 111

www.nhs24.scot

με τον γιατρό σας
(Βόρεια Ιρλανδία)

HSC Public Health Agency
Project supported by the PHA

Εμπιστευθείτε το ένστικτό σας και ζητήστε συμβουλές αν δεν είστε σίγουροι για το πόσο επείγοντα είναι τα συμπτώματά σας

TARGET is operated by the UK Health Security Agency. Developed in collaboration with professional medical bodies, Version 1.0. Published: March 2021, Revision: March 2023.