ŠLAPIMO TAKŲ INFEKCIJOS (ŠTI)

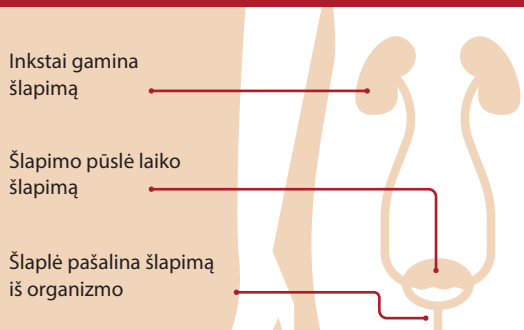
TARGET
Keep Antibiotics Working

Lankstinukas suaugusiems, kurie įtariami sergantys ŠTI

1. Kas yra ŠTI?

Šlapimo takų infekcija (ŠTI) atsiranda, kai bakterijos bet kurioje šlapimo sistemos dalyje sukelia simptomus.

Diagnozė daugiausia nustatoma pagal jūsų simptomus. Šlapimo matuokliai naudojami tik jaunesnėms nei 65 metų moterims, neturinčioms kateterių.



2. Ką galite padaryti, kad išvengtumėte ŠTI?

Ar geriate pakankamai skysčių? Pažiūrėkite į šlapimo spalvą.

Gerkite pakankamai skysčių (6–8 stiklines), kad dienos metu dažnai šlapintumėtės ir nejaustumėte troškulio, ypač kai karšta lauke.

Šlapimo pūslę gali dirginti per didelis alkoholio, gazuotų gėrimų ar kofeino kiekis.

Venkite vidurių užkietėjimo; kreipkitės patarimo, jei reikia.

Jei sergate diabetu, gerai kontroliuokite cukraus kiekį kraujyje.

Bakterijų plitimo iš žarnyno į šlapimo pūslę sustabdymas:

- Genitalijų sritis turi būti švari ir sausa; venkite kvapiųjų muilų
- Dažnai keiskite šlapimo nelaikymo įklotus ir nuvalykite genitalijų sritį, jei yra nešvarumų
- Nusišlapinkite po lytinių santykių
- Moterys prieš lytinius santykius ir po jų turėtų nuplauti išorinę makšties sritį vandeniu ir pasinaudojus tualetu nuvalyti genitalijas iš priekio į galą

Jei pasireiškia pasikartojanti ŠTI

Jaunesnėms moterims gali padėti D-manozės ar spanguolių maisto papildai

Kreipkitės į vaistininką ar BP gydytoją dėl patarimų, kaip išvengti ŠTI

3. Į kokius simptomus turėtumėte atkreipti dėmesį?

Požymiai arba simptomai, pasireiškiantys VISIEMS suaugusiems žmonėms:

- Deginantis skausmas šlapinantis
- Naujas poreikis šlapintis naktimis
- Šlapimas yra ryškiai drumstos spalvos
- Šlapinimasis dažniau nei įprastai
- Jausmas, kad reikia nedelsiant nusišlapinti
- Kraujas šlapime
- Skausmas apatinėje pilvo srityje

Jei turite kateterį, atkreipkite dėmesį į šiuos simptomus:

- Drebulys arba drebėjimas
- Aukšta arba žema temperatūra
- Inkstų skausmas nugaroje po šonkauliais

ŠTI simptomai, pasireiškiantys VYERSNIEMS ir SILPNIEMS suaugusiems žmonėms:

- Šlapimo nelaikymas dažniau nei įprastai

- Naujas arba padidėjęs sutrikimas, elgesio pasikeitimas ar nestabilumas ant kojų

- Aukšta arba žema temperatūra

- Drebulys arba drebėjimas

Šlapimo pūslės simptomus taip pat gali sukelti:

- Skausmas ar diskomfortas po lytinių santykių
- Lytiniu keliu plintanti infekcija (LPI)
- Makšties pokyčiai per menopauzę arba po jos

Kiti dalykai, kurie gali sukelti sutrikimą vyresnio amžiaus žmonėms:

- Skausmas
- Vidurių užkietėjimas
- Prasta mityba
- Bloga nuotaika
- Nepakankamas skysčių vartojimas
- Sutrikęs miegas
- Šalutinis vaistų poveikis
- Kita infekcija
- Rutinos ar namų aplinkos pasikeitimas

Atkreipkite dėmesį į COVID-19 simptomus:

Jei turite aukštą temperatūrą, užsisakykite COVID-19 tyrimą per savo sveikatos priežiūros specialistą arba internetu www.gov.uk/get-coronavirus-test ir laikykitės naujausių patarimų dėl COVID-19 **www.gov.uk/coronavirus**

Jei nerimaujate dėl COVID, kreipkitės į NHS111, vaistininką arba BP gydytoją

4. Ką galite padaryti, kad pasijaustumėte geriau?

Ką galiu padaryti?

- Gerkite pakankamai skysčių, kad dienos metu dažnai šlapintumėtės, ypač kai karšta lauke

- Reguliariai gerkite paracetamolį – iki 4 kartų per dieną, kad sumažėtų skausmas

- Šiuo metu nėra įrodymų, patvirtinančių, kad spanguolių produktų ar cistito maišelių vartojimas gydo ŠTI.

Ką gali padaryti vaistininkas, slaugytojas ar gydytojas?

- Patarti, kaip savarankiškai gydytis ir patarti gerti vaistus nuo skausmo (paracetamolį arba ibuprofeną)

- Paprašyti pateikti šlapimo tyrimo mėginį

- Jums iš karto gali būti paskirti antibiotikai arba patarta juos gerti, jei simptomai nepagerėja arba jūsų savijauta pablogėja

- Jus gali nukreipti pas kitą sveikatos priežiūros paslaugų teikėją

Jei jums pasikartoja ŠTI ir savarankiškas gydymas nepadeda:

- Gali būti išrašyti antibiotikai naktį arba po lytinių santykių
- Kai kurioms moterims po menopauzės gali padėti makšties hormonų gydymas

Patarimai dėl antibiotikų

- Antibiotikai gali išgelbėti gyvybę susirgus sunkiomis šlapimo takų infekcijomis, tačiau antibiotikų ne visada reikia lengviems šlapimo pūslės simptomams gydyti
- Antibiotikai padaro jūsų organizmą atsparų bakterijoms, todėl kitą ŠTI gali būti sunkiau gydyti.
- Vartojant antibiotikus dažniausiai pasireiškia šie šalutiniai poveikiai: pienligė, bėrimas, vėmimas ir viduriavimas; jei nerimaujate, kreipkitės patarimo
- Palaikykite antibiotikų veikimą ir gerkite juos tik tada, kai sveikatos priežiūros specialistas pataria tai daryti

Kada turėtumėte kreiptis dėl skubios pagalbos?

Jūs turėtumėte pasikonsultuoti su sveikatos priežiūros specialistu, jei turite ŠTI simptomų ir:

- Simptomai labai pablogėjo arba nepagerėjo praėjus 2 dienoms nuo antibiotikų vartojimo pradžios
- Esate nėščia, esate vyras arba jums buvo atlikta operacija

Toliau pateikiami galimi sunkios šlapimo takų infekcijos simptomai, kuriuos reikia skubiai įvertinti:

- Drebulys, šaltkrėtis ir raumenų skausmas
- Didelis sutrikimas, mieguistumas ar neaiški kalba
- Nesišlapinimas visą dieną
- Temperatūra aukštesnė nei 38 °C arba žemesnė nei 36 °C
- Apsunkintas kvėpavimas
- Inkstų skausmas nugaroje po šonkauliais
- Matomas kraujas šlapime
- Labai šalta oda

Kreipkitės į BP gydytoją arba

NHS 111 (Anglija ir Velsas)

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**

Skambinkite 111 (Škotija)

NHS 24 CALL 111

www.nhs24.scot

BP gydytojo kabinetą (Šiaurės Airija)

HSC Public Health Agency

Project supported by the PHA

Pasikliaukite savo instinktais ir kreipkitės patarimo, jei abejojate dėl simptomų rimtumo

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.