ZAKAŻENIA DRÓG MOCZOWYCH

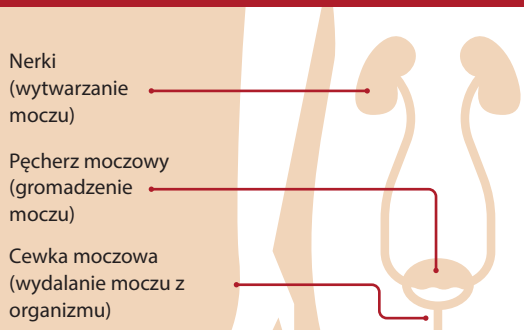
TARGET
Keep Antibiotics Working

Ulotka dla osób dorosłych z podejrzeniem zakażenia dróg moczowych

1. Co to jest zakażenie dróg moczowych?

Przyczyną zakażenia dróg moczowych jest obecność bakterii wywołujących objawy chorobowe w dowolnej części układu moczowego.

Główną podstawą rozpoznania są objawy. Paski testowe do badania moczu stosuje się tylko u kobiet w wieku przed 65. rokiem życia niekorzystających z cewnika urologicznego.



2. Co można zrobić, aby zapobiec zakażeniu dróg moczowych?

Czy wypijasz odpowiednią ilość płynów? Sprawdź zabarwienie moczu

Należy wypijać odpowiednią ilość płynów (6–8 szklanek), aby w ciągu dnia regularnie oddawać mocz i nie odczuwać pragnienia, szczególnie podczas upałów.

Pęcherz moczowy może ulec podrażnieniu z powodu nadmiernej ilości alkoholu, napojów gazowanych i kofeiny.

Należy zapobiegać zaparciom; w razie potrzeby należy zasięgnąć porady.

Osoby z cukrzycą powinny odpowiednio kontrolować poziom cukru we krwi.

Należy zapobiegać przenoszeniu się bakterii z jelit do pęcherza moczowego:

- Okolice intymne powinny być czyste i suche; należy unikać mydeł zapachowych.
- Należy często zmieniać podpaski urologiczne i myć okolice intymne w przypadku zabrudzenia.
- Należy oddać mocz po stosunku seksualnym.
- Kobiety powinny myć zewnętrzne okolice intymne wodą przed i po stosunku seksualnym, a po skorzystaniu z toalety podcierać się od przodu do tyłu.

Nawracające zakażenia dróg moczowych

W przypadku młodszych kobiet mogą pomóc suplementy diety z d-mannozą lub żurawiną.

Porady na temat zapobiegania zakażeniom dróg moczowych można uzyskać od farmaceuty i lekarza pierwszego kontaktu.

3. Na jakie objawy należy zwrócić uwagę?

Oznaki i objawy u WSZYSTKICH osób dorosłych:

- Piekący ból podczas oddawania moczu
- Potrzeba oddawania moczu w nocy, która pojawiła się niedawno
- Widocznie mętny mocz
- Częstsze niż zwykle oddawanie moczu
- Nagła potrzeba oddania moczu
- Krew w moczu
- Ból podbrzusza

W przypadku korzystania z cewnika urologicznego należy zwracać uwagę na następujące objawy:

- Dreszcze
- Wysoka lub niska temperatura ciała
- Ból nerek w okolicy pleców, tuż pod żebrami

Objawy zakażenia dróg moczowych u OSŁABIONYCH FIZYCZNIE OSÓB W PODESZŁYM WIEKU:

- Nietrzymanie moczu (moczenie się częstsze niż zwykle)

- Nasilone lub nowo pojawiające się splątanie, zmiana zachowania lub chwiejny chód

- Wysoka lub niska temperatura ciała

- Dreszcze

Przyczyną objawów ze strony układu moczowego może być także:

- Ból lub dyskomfort po aktywności seksualnej
- Choroba przenoszona drogą płciową
- Zmiany w obrębie pochwy podczas lub po menopauzie

Inne możliwe przyczyny splątania u osób starszych:

- Ból
- Zaparcia
- Niewłaściwa dieta
- Obniżony nastrój
- Wypijanie zbyt małej ilości płynów
- Problemy ze snem
- Działania niepożądane leków
- Inne zakażenia
- Zmiany w ustalonym trybie życia lub środowisku domowym

Należy uwzględnić objawy zakażenia koronawirusem (COVID-19):

W przypadku wystąpienia gorączki należy zamówić test na COVID-19 u świadczeniodawcy opieki zdrowotnej lub w Internecie na stronie www.gov.uk/get-coronavirus-test oraz postępować zgodnie z najnowszymi zaleceniami dotyczącymi COVID-19, które podano na stronie internetowej **www.gov.uk/coronavirus**

Należy skontaktować się z serwisem NHS 111, farmaceutą lub lekarzem pierwszego kontaktu w razie obaw dotyczących COVID-19

4. Co można zrobić, aby poczuć się lepiej?

Co może zrobić osoba zakażona?

- Wypijać odpowiednią ilość płynów, aby umożliwić regularne oddawanie moczu o jasnej barwie w ciągu dnia, szczególnie podczas upałów
- Przyjmować paracetamol regularnie, do 4 razy dziennie, aby uśmierzyć ból
- Nie istnieją obecnie dowody potwierdzające lecznicze działanie produktów z żurawiną ani saszetek na zapalenie pęcherza moczowego.

Jak może pomóc farmaceuta/ pielęgniarka/lekarz?

- Udzielić porady dotyczącej samoopieki i zalecić środki przeciwbólowe (paracetamol lub ibuprofen)
- Poprosić o oddanie próbki moczu do badania
- Przepisać antybiotyk, od razu lub do zastosowania później, gdyby objawy nie ustąpiły lub zaczęły się nasilać
- Skierować do innego świadczeniodawcy opieki zdrowotnej

Nawracające zakażenia dróg moczowych, które nie ustępują po zastosowaniu metod samoopieki:

- Można rozważyć przyjmowanie antybiotyków na noc lub po odbyciu stosunku płciowego
- W przypadku niektórych kobiet po menopauzie mogą pomóc dopochwowe środki hormonalne

Informacje na temat antybiotyków

- W przypadku poważnych zakażeń dróg moczowych antybiotyki mogą uratować życie, nie są jednak zawsze potrzebne przy objawach o łagodnym nasileniu.
- Antybiotyki powodują lekooporność bakterii obecnych w organizmie, przez co kolejne zakażenie dróg moczowych może być trudniejsze do wyleczenia.
- Do najczęstszych działań niepożądanych stosowania antybiotyków należą grzybica, wysypka, wymioty i biegunka. W razie obaw należy zasięgnąć porady.
- Aby antybiotyki były skuteczne, należy przyjmować je wyłącznie zgodnie z zaleceniem pracownika ochrony zdrowia.

Kiedy należy zgłosić się po pomoc doraźną?

Z pracownikiem opieki zdrowotnej powinny skonsultować się osoby mające objawy zakażenia dróg moczowych, które:

- Obserwują nasilenie lub brak ustępowania objawów w ciągu 2 dni od wprowadzenia antybiotyku
- Są w ciąży, są płci męskiej lub po operacji

Następujące objawy mogą świadczyć o poważnym zakażeniu dróg moczowych i powinny zostać natychmiast zbadane:

- Dreszcze, uczucie chłodu i ból mięśni
- Głęboka dezorientacja, senność lub bełkotliwa mowa
- Niemożność oddania moczu przez cały dzień
- Temperatura ciała wyższa niż 38°C lub niższa niż 36°C
- Trudności z oddychaniem
- Ból nerek w okolicy pleców, tuż pod żebrami
- Krew widoczna w moczu
- Bardzo zimna skóra

Należy skontaktować się z przychodnią lekarza pierwszego kontaktu lub

serwisem NHS 111
(w Anglii i Walii)

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**

zadzwonić pod numer 111
(w Szkocji)

NHS 24 CALL 111

www.nhs24.scot

przychodnią lekarza pierwszego kontaktu
(w Irlandii Północnej)

HSC Public Health Agency
Project supported by the PHA

Należy zaufać swoim przeczuciom, a w razie wątpliwości co do powagi objawów należy zasięgnąć porady.

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.