INFECȚII ALE TRACTULUI URINAR (UTI)

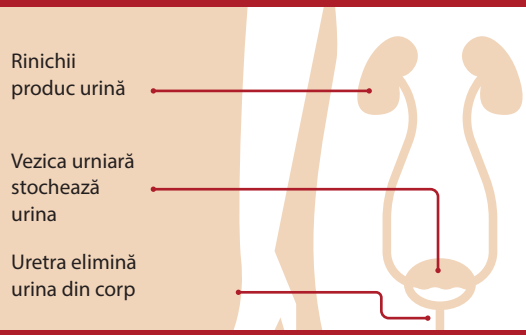
TARGET
Keep Antibiotics Working

O broșură pentru adulții suspecți de UTI (infecții ale tractului urinar)

1. Ce este UTI (infecție a tractului urinar)?

O infecție a tractului urinar (UTI) apare atunci când bacteriile din orice parte a sistemului urinar cauzează simptome.

Diagnosticul se face în principal pe baza simptomelor dumneavoastră. Jetoanele de urină sunt utilizate numai la femeile sub 65 de ani fără catetere.



2. Ce puteți face pentru a preveni UTI (infecție a tractului urinar)?

Consumați suficient de multe lichide? Uitați-vă la culoarea urinei.

Consumați suficient de multe lichide (6-8 pahare) pentru a urina în mod regulat pe parcursul zilei și pentru a evita să vă simțiți însetat/ă, în special pe durata perioadelor cu temperaturi ridicate.

Vezica urinară poate fi iritată de prea mult alcool, băuturi carbogazoase sau cofeină.

Preveniți constipația; cereți sfaturi dacă este nevoie.

Dacă sunteți o persoană diabetică, mențineți un control bun asupra nivelului de zahăr din sânge.

Opriți răspândirea bacteriilor din intestine în vezica urinară:

- Mențineți zona genitală curată și uscată; evitați săpunurile parfumate
- Schimbați adesea tampoanele de incontinență și curățați zona genitală dacă este murdară
- Urinați după ce ați făcut sex
- Femeile ar trebui să spele zona vaginală externă cu apă înainte și după sex și să șteargă organele genitale din față în spate după ce au folosit toaleta

Dacă aveți UTI (infecții ale tractului urinar) recurente

Suplimentele alimentare D-manoză sau afine pot ajuta femeile mai tinere

Discutați cu farmacistul sau cu medicul de familie pentru sfaturi despre cum să preveniți infecțiile urinare

3. Care sunt semnele și simptomele la care ar trebui să fiți atent/ atentă?

Semne /simptome la TOȚI adulții:

- Senzație de arsură la urinare
- O nouă senzație de a urina în timpul nopții
- Urina este o culoare tulbure vizibilă
- Urinați mai des decât de obicei
- Simțiți nevoia de a urina imediat
- Prezența sângelui în urină
- Durere în partea inferioară a abdomenului

Luați în considerare aceste simptome dacă aveți un cateter urinar:

- Tremurat sau frisoane
- Temperatură ridicată sau scăzută
- Dureri de rinichi in spate, chiar sub coaste

Simptomele unei UTI (infecții a tractului urinar) la adulții MAI ÎN VÂRSTĂ, MAI FIRAVI:

- Incontinență (vă „scăpați" mai des decât de obicei)

- O stare de confuzie, schimbare de comportament sau instabilitate pe picioare

- Temperatură ridicată sau scăzută

- Tremurat sau frisoane

Simptomele urinare pot fi cauzate și de:

- Durere sau disconfort după activitate sexuală
- (STI) infecție cu transmitere sexuală
- Modificări vaginale în timpul sau după menopauză

Alte lucruri care pot provoca confuzie la adulții în vârstă:

- Durere
- Constipație
- Regimul alimentar necorespunzător
- Dispoziție proastă
- Nu consumați suficient de multe lichide
- Odihnă necorespunzătoare
- Efectele secundare ale medicamentelor
- Altă infecţie
- Modificați rutina dumneavoastră sau mediul de acasă

Luați în considerare simptomele Covid-19:

Dacă aveți o temperatură ridicată, programați un test COVID-19 prin intermediul personalului medical sau online la www.gov.uk/get-coronavirus-test și urmați cele mai recente sfaturi despre COVID-19 la **www.gov.uk/coronavirus**

Discutați cu NHS111, un farmacist sau medicul dumneavoastră de familie dacă sunteți îngrijorat de COVID

4. Ce se poate face pentru a vă simți mai bine?

Ce puteți face?

- Consumați suficient de multe lichide pentru a urina în mod regulat în timpul zilei, în special pe durata perioadelor cu temperaturi ridicate
- Luați paracetamol în mod regulat, de până la 4 ori pe zi pentru a ușura durerea
- Nu există nicio dovadă care să sprijine vindecarea infecțiilor tractului urinar prin consumarea de produse cu afine sau pliculețe pentru cistită.

Ce ar putea face farmacistul /asistenta / medicul dumneavoastră?

- Vă vor oferi sfaturi de auto-îngrijire și vă vor oferi analgezice (Paracetamol sau Ibuprofen)
- Vă vor solicita o probă de urină.
- S-ar putea să vi se administreze un antibiotic pe care să-l puteți utiliza în cazul în care simptomele nu se ameliorează sau dacă veți începe să vă simțiți mai rău
- Puteți fi trimis/ă la un alt furnizor de asistență medicală

Dacă aveți UTI (infecții ale tractului urinar) recurente și opțiunile de auto-îngrijire nu vă ajută:

- Se poate lua în considerare folosirea antibioticelor noaptea sau după sex
- Tratamentele cu hormoni vaginali pot ajuta unele femei aflate în perioada de după menopauză

Sfaturi despre antibiotice

- Antibioticele pot salva viața pentru infecțiile urinare grave, dar antibioticele nu sunt întotdeauna necesare pentru simptome urinare ușoare
- Antibioticele fac corpul rezistent la bacterii, ceea ce poate face mai dificil de tratat următoarea infecție a tractului urinar.
- Reacțiile adverse frecvente ale consumului de antibiotice includ aftoasă, erupții cutanate, vărsături și diaree; cereți sfatul dacă aveți vreo îngrijorare
- Pentru ca antibioticele să funcționeze, luați-le numai atunci când personalul medical vi le recomandă.

Să luați antibiotice atunci când nu este nevoie să luați vă pune pe dumneavoastră și familia dumneavoastră în pericol.

Când ar trebui să solicitați ajutor mai urgent?

Ar trebui să consultați un profesionist din domeniul sănătății dacă aveți simptome de infecție a tractului urinar și:

- Simptomele devin mult mai grave sau nu încep să se amelioreze în termen de 2 zile de la începerea tratamentului cu antibiotice.
- Sunteți însărcinată, sau un bărbat sau după operație

Următoarele sunt semne posibile de infecție urinară gravă și ar trebui să fie evaluate de urgență:

- Tremurat, frisoane și dureri musculare
- Vă simțiți confuz, somnoros sau aveți vorbire neclară
- Nu eliminați urină toată ziua
- Temperatura este mai mare de 38ºC sau mai mică de 36ºC
- Probleme respiratorii
- Dureri de rinichi in spate, chiar sub coaste
- Urina murdară sau sânge vizibil în urină
- Piele foarte rece la atingere

Contact policlinica Medicului dumneavoastră de familie sau

NHS 111 (Anglia și Țara Galilor)

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**

Apelați Dial 111 (Scoția)

NHS 24 CALL 111

www.nhs24.scot

Policlinicile medicilor de familie (Irlanda de Nord)

HSC Public Health Agency

Project supported by the PHA

Aveți încredere în instinctele dumneavoastră, sunați pentru a cere sfaturi dacă nu sunteți sigur(ă) că simptomele necesită tratament de urgență.

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.