INFEZIONI DEL TRATTO URINARIO (ITU)

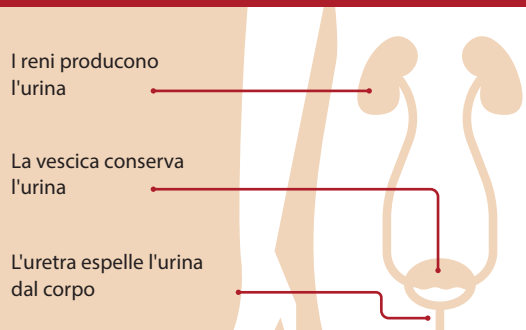
TARGET
Keep Antibiotics Working

Un opuscolo per gli adulti con sospetto di ITU

1. Che cos'è un'infezione del tratto urinario (ITU)?

Un'infezione del tratto urinario (ITU) si verifica quando dei batteri presenti nell'apparato urinario causano dei sintomi.

La diagnosi viene effettuata principalmente in base ai sintomi.
Si utilizzano striscette reattive solo in donne sotto i 65 anni senza catetere.



2. Cosa si può fare per prevenire una ITU?

Bevi abbastanza? Osserva il colore della tua urina.

Bevi una quantità di liquidi sufficiente (6-8 bicchieri) in modo da urinare regolarmente durante il giorno e da evitare di avere sete, specialmente durante la stagione calda.

La vescica può irritarsi per un consumo eccessivo di bevande alcoliche o gassate, o caffeina.

Previeni la stitichezza; chiedi consiglio se necessario.

Se sei diabetico/a, mantieni un buon controllo dei livelli di zucchero nel sangue.

Evita che i batteri si diffondano dall'intestino alla vescica:

- Mantieni la zona dei genitali pulita e asciutta ed evita saponi profumati
- Cambia spesso gli assorbenti per l'incontinenza e pulisci la zona dei genitali se sporca
- Cerca di urinare dopo i rapporti sessuali
- Le donne dovrebbero lavare la zona vaginale esterna con acqua prima e dopo i rapporti sessuali e pulirsi i genitali da davanti verso dietro dopo essere andate in bagno

Se soffri spesso di ITU

Il D-mannosio o gli integratori alimentari di mirtillo rosso possono aiutare le donne più giovani

Parla con il tuo farmacista o medico generico per consigli su come prevenire le infezioni del tratto urinario (ITU)

3. A quali sintomi devi fare attenzione?

Segni/sintomi in TUTTI gli adulti:

- Dolore bruciante durante la minzione
- Un nuovo bisogno di urinare durante la notte
- L'urina ha un colore torbido visibile
- Urinare più spesso del solito
- Sentire il bisogno di urinare immediatamente
- Sangue nell'urina
- Dolore al basso ventre

Sei hai un catetere, fa attenzione ai seguenti sintomi:

- Brividi o tremori
- Febbre alta o bassa
- Dolore ai reni nella schiena appena sotto le costole

Sintomi di un'infezione in adulti ANZIANI, FRAGILI:

- Bagnarsi più spesso del solito

- Nuova confusione mentale o aumento della confusione, cambiamento del comportamento o instabilità quando si sta in piedi

- Febbre alta o bassa

- Brividi o tremori

I sintomi di infezioni urinarie possono anche essere causati da:

- Dolore o malessere dopo i rapporti sessuali
- Un'infezione sessualmente trasmissibile (IST)
- Cambiamenti vaginali durante o dopo la menopausa

Altri problemi che possono causare confusione negli anziani:

- Dolore
- Costipazione
- Cattiva alimentazione
- Umore depresso
- Non bere abbastanza
- Carenza di sonno
- Effetti collaterali di farmaci
- Altre infezioni
- Cambiamento nella routine o nell'ambiente domestico

Presta attenzione ai sintomi del Covid-19:

Se hai la febbre alta, prenota un tampone COVID-19 attraverso il tuo operatore sanitario, oppure online sul sito www.gov.uk/get-coronavirus-test e segui gli ultimi consigli sul COVID-19 sul sito **www.gov.uk/coronavirus**

Parla con NHS 111, con un farmacista o con il tuo medico generico, se nutri preoccupazioni sul COVID

4. Cosa si può fare per farti sentire meglio?

Cosa puoi fare tu?

- Bevi abbastanza liquidi in modo da urinare regolarmente durante il giorno, specialmente durante la stagione calda
- Assumi paracetamolo regolarmente, fino a 4 volte al giorno per alleviare il dolore
- Attualmente non ci sono prove a sostegno dell'assunzione di prodotti a base di mirtillo rosso o bustine contro la cistite per il trattamento delle infezioni del tratto urinario.

Cosa potrebbe fare il tuo farmacista/ infermiere/medico?

- Dare consigli per la cura di sé e consigliare antidolorifici (paracetamolo o ibuprofene)
- Chiederti di fornire un campione di urina da testare
- Potrebbe esserti somministrato un antibiotico immediatamente o da assumere se i tuoi sintomi non migliorano o se inizi a sentirti peggio
- Potresti essere indirizzato/a ad un altro operatore sanitario

Se soffri spesso di ITU e le opzioni di automedicazione non ti aiutano:

- Possono essere prescritti antibiotici da assumere la notte o dopo i rapporti sessuali
- Trattamenti con ormoni vaginali possono aiutare alcune donne in post-menopausa

Consigli sugli antibiotici

- Gli antibiotici possono essere dei salvavita nel caso di gravi infezioni urinarie, ma non sono sempre necessari per i sintomi urinari lievi
- Gli antibiotici rendono il corpo resistente ai batteri, il che potrebbe rendere la tua prossima ITU più difficile da curare.
- Effetti collaterali comuni dell'assunzione di antibiotici includono candidosi, eruzioni cutanee, vomito e diarrea; chiedi consiglio se sei preoccupato/a
- Mantieni l'efficacia degli antibiotici, assumili solo quando il tuo medico li consiglia

Quando dovresti cercare un aiuto più urgente?

Dovresti consultare un operatore sanitario se hai sintomi di ITU e:

- I tuoi sintomi peggiorano notevolmente o non iniziano a migliorare entro 2 giorni dall'inizio degli antibiotici
- Sei incinta, di sesso maschile o hai subito un'operazione

I seguenti sintomi sono possibili segni di una grave infezione urinaria e devono essere valutati urgentemente:

- Brividi, tremiti e dolori muscolari
- Sensazione di confusione, sonnolenza o difficoltà a parlare
- Non urinare per tutto il giorno
- La temperatura è superiore a 38ºC o inferiore a 36ºC
- Difficoltà a respirare
- Dolore ai reni nella schiena appena sotto le costole
- Sangue visibile nell'urina
- Pelle molto fredda

Contatta il tuo ambulatorio medico o

NHS 111 (Inghilterra e Galles)

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**

Chiama 111 (Scozia)

NHS 24 CALL 111

www.nhs24.scot

Ambulatorio medico (Irlanda del Nord)

HSC Public Health Agency

Project supported by the PHA

Fidati del tuo istinto, chiedi consiglio se non sei sicuro/a di quanto siano gravi i tuoi sintomi

TARGET is operated by the UK Health Security Agency. Developed in collaboration with professional medical bodies, Version 1.1. Published: March 2021, Revision: March 2023.