TARGET

Keep Antibiotics Working

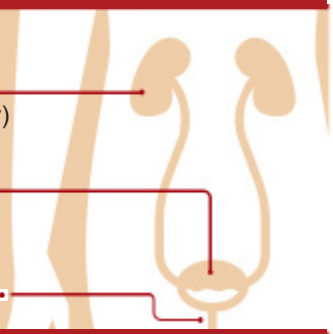
ИНФЕКЦИИ МОЧЕВЫВОДЯЩИХ ПУТЕЙ (UTI)

Брошюра для взрослых с подозрением на UTI

Что такое UTI?

Инфекция мочевыводящих путей (UTI) возникает, когда бактерии в любом отделе мочевыделительной системы вызывают симптомы.

Врач ставит диагноз в основном на основании ваших симптомов. Тест-полоски для анализа мочи используются только у женщин в возрасте до 65 лет без катетеров мочевого пузыря.



Что можно сделать для профилактики UTI?

Вы пьете достаточно жидкости? Посмотрите на цвет своей мочи.

Пейте достаточно жидкости (6–8 стаканов), чтобы в течение дня регулярно ходить в туалет и не испытывать жажду, особенно в жаркую погоду.

При чрезмерном употреблении алкоголя, газированных напитков или кофеина мочевой пузырь может раздражаться.
Предпринимайте меры для профилактики запоров. При необходимости обратитесь за консультацией.
Если у вас диабет, контролируйте уровня сахара в крови.

Остановите попадание бактерий из кишечника в мочевой пузырь:

- Поддерживайте чистоту и сухость области половых органов. Не используйте мыло с отдушками.
- Часто меняйте урологические прокладки и очищайте область половых органов, если они загрязнены.
- Ходите в туалет после полового акта.
- Женщинам рекомендуется промывать наружную часть влагалища водой, а после посещения туалета вытирать половые органы, двигаясь спереди назад.

Случаи рецидива UTI

Молодым женщинам могут помочь пищевые добавки с D-маннозой или клюквой.

Проконсультируйтесь с фармацевтом или терапевтом либо семейным врачом касательно профилактики UTI.

На какие симптомы следует обращать внимание?

Признаки/симптомы у ВСЕХ взрослых:

- Жжение и боль при мочеиспускании
- Ночные позывы к мочеиспусканию
- Видимая мутность мочи
- Мочеиспускание чаще обычного
- Ощущение потребности в немедленном мочеиспускании
- Кровь в моче
- Боль внизу живота

Если у вас установлен катетер мочевого пузыря, обращайте внимание на следующие симптомы:

- Озноб или дрожь
- Высокая или низкая температура тела
- Боль в спине прямо под ребрами (в области почек)

Симптомы UTI у СЛАБЫХ взрослых ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА:

- Недержание мочи (чаще обычного)

- Появление или ухудшение спутанности сознания, изменение поведения или шаткость походки

- Высокая или низкая температура тела

- Озноб или дрожь

Симптомы инфекции мочевыводящих путей также могут быть вызваны:

- Болью или дискомфортом после полового акта
- Инфекцией, передающейся половым путем (STI)
- Вагинальными изменениями в период или после менопаузы

Другие проявления, которые также могут быть симптомами других заболеваний у пожилых людей:

- Боль
- Запор
- Неправильное питание
- Подавленное настроение
- Недостаточное потребление жидкости
- Нарушение сна
- Побочные эффекты препаратов
- Другая инфекция
- Изменение в режиме или обстановке дома

Обращайте внимание на симптомы инфекции Covid-19:

Если вы считаете, что у вас может быть коронавирусная инфекция COVID-19, для получения самых актуальных рекомендаций и информации посетите сайт **http://www.gov.uk/coronavirus** или **http://www.nhs.uk**

Если вы беспокоитесь, что у вас может быть инфекция, обратитесь в службу NHS111, к фармацевту или своему терапевту/семейному врачу.

Что можно сделать, чтобы улучшить своё самочувствие?

Что вы можете сделать?

- Пейте достаточно жидкости, чтобы в течение дня регулярно ходить в туалет (моча должна быть светлой), особенно в жаркую погоду.
- Принимайте парацетамол до 4 раз в день для уменьшения боли.
- В настоящее время отсутствуют данные, свидетельствующие об эффективности препаратов с клюквой или других препаратов для облегчения симптомов цистита в виде напитка при лечении UTI.

Что может сделать фармацевт/медсестра/врач?

- Предоставить консультацию по самолечению и обезболивающее (парацетамол или ибупрофен).
- Взять у вас образец мочи для анализа.
- Вам могут назначить антибиотик сразу либо при отсутствии улучшения симптомов, либо при ухудшении состояния.
- Вас могут направить к другому медицинскому специалисту.

Что делать, если случился рецидив UTI, а средства самолечения оказались неэффективными:

- Вам могут назначить антибиотики для приема перед сном или после полового акта.
- Некоторым женщинам в постклимактерическом периоде могут помочь гормональные средства для вагинального применения.

Рекомендации касательно применения антибиотиков

- Антибиотики могут спасти жизнь при серьезных инфекциях мочевыводящих путей, но легкие симптомы инфекции не всегда являются показанием к применению антибиотиков.
- Антибиотики делают ваш организм устойчивым (резистентным) к бактериям, что может затруднить лечение UTI в будущем.
- Распространенные побочные эффекты при применении антибиотиков включают молочницу, сыпь, рвоту и диарею. Если они вызывают у вас беспокойство, обратитесь за медицинской помощью.
- Поддерживайте эффективность антибиотиков: принимайте их только по назначению врача.

Прием антибиотиков без необходимости подвергает вас и вашу семью риску.

Когда следует обратиться за неотложной помощью?

К врачу следует обращаться, если у вас есть симптомы UTI и:

- Отмечается ухудшение или отсутствие улучшения симптомов в течение 2 дней после начала приема антибиотиков.
- Если вы беременны, если вы мужчина или недавно перенесли операцию.

Ниже перечислены симптомы, которые являются возможными признаками серьезной инфекции мочевыводящих путей и требуют срочного обследования.

- Озноб и боль в мышцах
- Сильная спутанность сознания, повышенная сонливость или невнятная речь
- Отсутствие мочеиспускания в течение всего дня
- Температура тела выше 38ºC или ниже 36ºC
- Затрудненное дыхание
- Боль в спине прямо под ребрами (в области почек)
- Видимая кровь в моче
- Очень холодная кожа

Обратитесь к своему терапевту либо семейному врачу или

обратитесь в службу NHS 111 (Англия и Уэльс)

CALL 111 — Если вам не требуется неотложная помощь, звоните по номеру 999

NHS Direct Wales 0845 46 47 — Galw IECHYD Cymru

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

Позвоните по номеру 111 (Шотландия)

NHS 24 CALL 111

www.nhs24.scot

Обратитесь к терапевту либо семейному врачу (Северная Ирландия)

HSC Public Health Agency — Project supported by the PHA

Прислушайтесь к своему внутреннему голосу: если вы сомневаетесь касательно тяжести симптомов, обратитесь за консультацией.

Сеть TARGET находится под управлением Агентства безопасности здравоохранения Великобритании. Материал подготовлен в сотрудничестве с профессиональными медицинскими организациями. Версия: 1.1, март 2021 г. Редакция: март 2023 г.