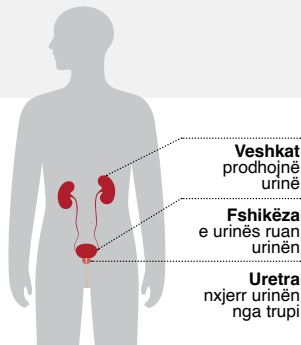


Infeksionet e kanalit urinar (UTI)

Fletushkë për të rriturit

Çfarë është një UTI?

Një infeksion i kanalit urinar (UTI) ndodh kur bakteret në çdo pjesë të sistemit urinar shkaktojnë simptoma. Diagnoza bëhet kryesisht në simptomat tuaja. Testet e pikës së urinës përdoren vetëm për gratë nën 65 vjeç që nuk kanë kateter.



Çfarë mund të bëj për të ndihmuar në parandalimin e një UTI?

A pini mjaftueshëm?

Pini mjaftueshëm lëngje. Pijet e rregullta, si uji ose lëngjet e frutave do të rrisin hidratimin dhe do ta ndihmojnë trupin tuaj të qëndrojë i shëndetshëm. Udhëzuesi NHS England 'Ngrënia e mirë' (Eatwell Guide) rekomandon që njerëzit duhet të synojnë të pinë 6 deri në 8 gota lëngje në ditë. Fshikëza juaj mund të irritohet nga shumë alkool, pije me gaz ose kafeinë.

Ndaloni përhapjen e baktereve nga zorrët në fshikëzën tuaj

- Mbani zonën tuaj gjenitale të pastër dhe të thatë. Shmangni sapunët me aroma. Ndryshoni shpesh vatat dhe pastroni zonën gjenitale nëse është e ndotur.
- Urinoni pas seksit.

- Lani zonën e jashtme vaginale me ujë para dhe pas seksit.
- Pas përdorimit të tualetit, fshini organet gjenitale nga përpara në mbrapa.

UTI të përsëritura

- Nëse jeni femër dhe keni kaluar menopauzën, trajtimet me hormone vaginale mund të ndihmojnë.
- Nëse jeni mashkull, kërkoni mbështetje nga profesionisti juaj i kujdesit shëndetësor.
- Mund të provoni të merrni suplemente diete me boronicë, D-manoz (për femrat më të reja) ose probiotikë. Disa gra i gjejnë këto efektive. Provat për të mbështetur përdorimin e tyre nuk janë përfundimtare.

Për çfarë simptomash duhet të kujdesem?

Shenjat dhe simptomat tek të gjithë të rriturit

- Dhimbje djegëse gjatë urinimit
- Urinimi gjatë natës më shpesh se zakonisht
- Urinë e turbullt
- Urinimi më shpesh se zakonisht
- Ndjenja e nevojës për urinim menjëherë
- Gjak në urinë
- Dhimbje në pjesën e poshtme të barkut

Nëse keni një kateter, merrni parasysh edhe këto simptoma

- Nëse dridheni ose keni mornica
- Temperatura të lartë ose të ulët
- Dhimbje të veshkave në shpinë pikërisht nën brinjë
- Konfuzion i ri ose i shtuar, ndryshim në sjellje ose të mos mund të qëndrosh në këmbë

Simptomat e një UTI-je te të rriturit më të moshuar dhe të dobët

Këto simptoma mund të jenë më të dukshme tek të rriturit e moshuar dhe të dobët



Mosmbajtje urine më shpesh se zakonisht



Konfuzion i ri ose i shtuar, ndryshim në sjellje ose të qenit i paqëndrueshëm në këmbë



Temperatura e lartë ose e ulët



Nëse dridheni ose keni mornica

Simptomat urinare mund të shkaktohen edhe nga si vijon

- Dhimbje ose parehati pas seksit
- Infeksion seksualisht i transmetueshëm (STI)
- Ndryshimet vaginale gjatë ose pas menopauzës

Gjëra të tjera që mund të shkaktojnë konfuzion tek të moshuarit

- Dhimbje
- Gjumi i pakët
- Kapsllëk
- Efektet anësore të ilaçeve
- Ushqimi i dobët
- Infeksion tjetër
- Nuk pini mjaftueshëm
- Ndryshimi i rutinës ose mjedisit të shtëpisë

Çfarë mund të bëj për t'u ndjerë më mirë?

Çfarë mund të bëni?



Pini mjaftueshëm lëngje. Synoni të pini 6 deri në 8 gota ujë ose lëngje frutash.



Merrni paracetamol rregullisht, deri në 4 herë në ditë për të lehtësuar dhimbjen.



Mund të provoni të merrni kapsula me boronicë ose qese për cistitis. Disa gra i gjejnë këto efektive. Provat për të mbështetur përdorimin e tyre nuk janë përfundimtare.

Çfarë mund të bëjë farmacisti, infermierja ose mjeku juaj?



Jepni këshilla për vetëkujdes dhe këshilloni të merrni qetësues dhimbjesh (paracetamol ose ibuprofen).



Kërkoni një mostër të urinës për t'u testuar.



Mund t'ju jepet një antibiotik për ta marrë menjëherë ose nëse simptomat tuaja nuk përmirësohen ose filloni të ndiheni më keq.



Mund të referoheni te një ofrues tjetër i kujdesit shëndetësor.

Nëse keni UTI të përsëritura dhe zgjedhjet e vetë-kujdesit nuk ju ndihmojnë

- Mund t'ju përshkruhen antibiotikë për t'i marrë gjatë natës ose pas seksit.
- Trajtimet me hormone vaginale mund të ndihmojnë disa gra pas menopauzës.

Këshilla për antibiotikët

- Antibiotikët mund të jenë jetëshpëtues për infeksionet e rënda të urinës, por nuk nevojiten gjithmonë për simptoma të lehta urinare.
- Marrja e ndonjë antibiotiku mund t'i bëjë bakteret që jetojnë brenda trupit tuaj më rezistente. Kjo do të thotë që antibiotikët mund të mos funksionojnë kur keni vërtet nevojë për to.
- Efektet anësore të zakonshme të marrjes së antibiotikëve përfshijnë mëllënjën, skuqjen, të përzierat, të vjellat dhe diarrenë. Kërkoni këshilla nëse jeni të shqetësuar.
- Merrni antibiotikë vetëm nëse ju këshillon profesionisti juaj i kujdesit shëndetësor – ata do të funksionojnë më mirë në këtë mënyrë.

Marrja e antibiotikëve kur skeni nevojë për to mund t'ju rrezikojë ju dhe familjen tuaj.

Kur duhet të marr ndihmë më urgjente?

Duhet të vizitoni një profesionist shëndetësor nëse keni simptoma UTI-je dhe:

- simptomat tuaja po përkeqësohen shumë, ose nuk fillojnë të përmirësohen brenda 2 ditëve nga fillimi i antibiotikëve, ose
- jeni shtatzënë, mashkull ose keni kryer së fundmi një operacion.

Simptomat e mëposhtme mund të jenë shenja të një infeksioni të rëndë urinar dhe duhet të vlerësohen urgjentisht:



Të dridhura, mornica dhe dhimbje të muskujve



Nuk urinoni gjatë gjithë ditës



Probleme me frymëmarrjen



Gjak në urinën tuaj



Ndjeheni shumë konfuz, të përgjumur ose të folurit të paqartë



Temperaturë mbi 38°C ose nën 36°C



Dhimbje në veshka në shpinë vetëm nën brinjë



Lëkurë shumë e ftohtë



Të vjella

Nëse keni ndonjë nga simptomat e mësipërme, kontaktoni urgjentisht mjekun tuaj të përgjithshëm (GP) ose përdorni shërbimet e mëposhtme për rajonin tuaj.

NHS England



NHS 111
Wales



NHS Scotland



Northern
Ireland

Contact your
GP practice



Besojini instinkteve tuaja – kërkonit këshilla nëse nuk jeni të sigurt se sa urgjente janë simptomat tuaja