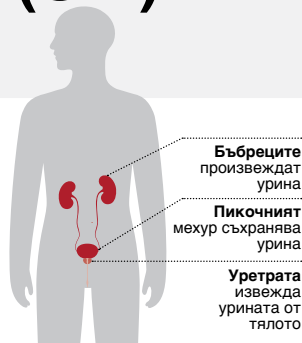


# Инфекции на пикочните пътища (UTI)

## Листовка за възрастни

### Какво е UTI?

Инфекция на пикочните пътища (UTI) възниква, когато бактериите в която и да е част от пикочната система причиняват симптоми. Диагнозата се поставя основно по Вашите симптоми. Тестовите с тест-лентички за урина се използват само за жени под 65 години, които нямат катетър.



### Какво мога да направя, за да предотвратя UTI?

#### Пийте ли достатъчно течности?

Пийте достатъчно течности. Обикновените напитки, като вода или плодов сок, ще повишат хидратацията и ще помогнат на тялото Ви да остане здраво. Ръководството за правилно хранене (Eatwell Guide) на NHS England препоръчва на хората да се стремят да пият 6 до 8 чаши течност на ден. Вашият пикочен мехур може да бъде раздразнен от твърде много алкохол, газирани напитки или кофеин.

#### Спрете разпространението на бактерии от червата в пикочния мехур

- Поддържайте гениталната област чиста и суха. Избягвайте ароматизирани сапуни. Сменяйте често подложките за инконтиненция и почиствайте гениталната област, ако е замърсена след ходене по

голяма нужда.

- Уринирайте след секс.
- Измивайте външната вагинална област с вода преди и след секс.
- Избършете гениталиите си отпред назад след използване на тоалетната.

#### Повтарящи се UTI

- Ако сте жена и сте преминали менопаузата, вагиналното хормонално лечение може да помогне.
- Ако сте мъж, потърсете помощ от Вашия медицински специалист.
- Можете да опитате да приемате хранителни добавки с червена боровинка, D-маноза (за по-млади жени) или пробиотици. Някои жени ги намират за ефективни. Доказателствата в подкрепа на използването им са неубедителни.

## За какви симптоми трябва да внимавам?

### Признаци и симптоми при всички възрастни

- Изгаряща болка при уриниране
- Уриниране през нощта по-често от обикновено
- Мътна урина
- Уриниране по-често от обикновено
- Усещане за нужда от незабавно уриниране
- Кръв в урината
- Болка в долната част на корема

### Ако имате катетър, помислете и за тези симптоми

- Треперене или втрисане
- Висока или ниска температура
- Бъбречна болка в гърба точно под ребрата
- Ново или засилено объркване, промяна в поведението или нестабилност на краката

## Симптоми на UTI при по-възрастни и уязвими хора

### Тези симптоми могат да бъдат по-изразени при по-възрастни и уязвими хора



Подмокрят се по-често от обикновено



Ново или засилено объркване, промяна в поведението или нестабилност на краката



Висока или ниска температура



Треперене или втрисане

## Уринарните симптоми могат да бъдат причинени и от следното

- Болка или дискомфорт след секс
- Инфекция, предавана по полов път (STI)
- Вагинални промени по време на или след менопаузата

## Други неща, които могат да причинят объркване при възрастните хора

- Болка
- Лош сън
- Запек
- Странични ефекти от лекарства
- Лош хранителен режим
- Друга инфекция
- Недостатъчно течности
- Промяна в рутинната или домашната среда

## Какво мога да направя, за да се почувствам по-добре?

### Какво можете да правите



Пийте достатъчно течности.  
Стрежете се да пиете 6 до 8 чаши вода или плодов сок на ден.



Приемайте парацетамол редовно, до 4 пъти на ден за облекчаване на болката.



Можете да опитате да приемате капсули от червена боровинка или сашета за цистит. Някои жени ги намират за ефективни. Доказателствата в подкрепа на използването им са неубедителни.

### Какво може да направи Вашият фармацевт, медицинска сестра или лекар



Да даде съвети как да се грижите за себе си и да Ви посъветва да приемате болкоуспокояващи (парацетамол или ибупрофен).



Да Ви поиска проба от урина за изследване.



Може да Ви бъде даден антибиотик, който да приемете незабавно или да приемете, ако симптомите Ви не се подобрят или започнете да се чувствате по-зле.



Може да бъдете насочен(а) към друг доставчик на здравни услуги.

## Ако имате повтарящи се UTI и възможностите за самостоятелна грижа не помагат

- Може да Ви бъдат предписани антибиотици, които да приемате през нощта или след секс.
- Вагиналното хормонално лечение може да помогне на някои жени след менопаузата.

## Съвети за антибиотиците

- Антибиотиците могат да бъдат животоспасяващи за сериозни уринарни инфекции, но те не винаги са необходими при леки уринарни симптоми.
- Приемането на антибиотици може да направи бактериите, които живеят в тялото Ви, по-устойчиви. Това означава, че антибиотиците може да не подействат, когато наистина се нуждаете от тях.
- Честите странични ефекти от приема на антибиотици включват млечница, обриви, гадене, повръщане и диария. Поискайте съвет, ако се притеснявате.
- Приемайте антибиотици само ако Вашият медицински специалист Ви посъветва — те ще действат по-добре по този начин.

**Приемането на антибиотици, когато не се нуждаете от тях, може да изложи Вас и Вашето семейство на риск.**

## Кога трябва да получа по-спешна помощ?

Трябва да посетите медицински специалист, ако имате симптоми на UTI и:

- симптомите Ви се влошават много или не започват да се подобряват в рамките на 2 дни след започване на приема на антибиотици, или
- сте бременна, ако сте от мъжки пол или наскоро сте претърпели операция.

Следните симптоми могат да бъдат признаци на сериозна уринарна инфекция и трябва спешно да бъдат оценени



Треперене, втрисане и мускулни болки



Цял ден не сте уринирали



Затруднено дишане



Кръв в урината



Чувствате се много объркан(а), сънлив(а) или имате неясен говор



Температура над 38°C или под 36°C



Бъбречна болка в гърба точно под ребрата



Много студена кожа



Повръщане

**Ако имате някой от горните симптоми, свържете се спешно с личния си лекар (GP) или използвайте следните услуги за Вашия регион.**

NHS England



NHS 111  
Wales



NHS Scotland



Northern  
Ireland

Contact your  
GP practice



**Доверете се на инстинктите си — поискайте съвет, ако не сте сигурен(на) колко спешни са симптомите Ви**