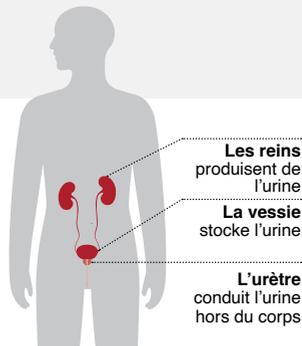


Infections urinaires (UTI)

Dépliant pour adultes

Qu'est-ce qu'une infection urinaire ?

Une infection urinaire se produit lorsque des bactéries dans une partie quelconque du système urinaire provoquent des symptômes. Le diagnostic se fait principalement sur vos symptômes. Les analyses urinaires par bandelettes réactives ne sont utilisées que pour les femmes de moins de 65 ans sans cathéter.



Que puis-je faire pour prévenir une infection urinaire ?

Buvez-vous suffisamment ?

Buvez suffisamment de liquides. Boire régulièrement de l'eau ou des jus de fruits, stimule l'hydratation et aide le corps à rester en bonne santé. Le guide d'alimentation (Eatwell Guide) NHS England recommande de boire 6 à 8 verres de liquide par jour. Votre vessie peut être irritée par un abus d'alcool, de boissons gazeuses ou de caféine.

Arrêtez la propagation des bactéries de votre intestin dans votre vessie

- Gardez propres et sèches vos parties génitales. Évitez les savons parfumés. Changez souvent les protections d'incontinence et nettoyez vos parties génitales si vous venez de déféquer.
- Urinez après un rapport sexuel.

- Lavez la zone vaginale externe avec de l'eau avant et après les rapports sexuels.
- Essuyez vos organes génitaux de l'avant vers l'arrière après être passé aux toilettes.

Infections urinaires à répétition

- Si vous êtes une femme ménopausée, les traitements aux hormones vaginales peuvent aider.
- Si vous êtes un homme, demandez l'aide de votre professionnel de santé.
- Vous pouvez essayer de prendre des compléments alimentaires de canneberge, du D-mannose (pour les jeunes femmes) ou des probiotiques. Certaines femmes les trouvent efficaces. Leur utilisation n'est pas étayée par des preuves concluantes.

À quels symptômes dois-je prêter attention ?

Signes et symptômes chez tous les adultes

- Sensation de brûlure durant la miction
- Besoin d'uriner la nuit plus fréquemment
- Urine trouble
- Besoin d'uriner plus fréquemment
- Besoin urgent d'uriner
- Présence de sang dans les urines
- Douleur dans le bas du ventre

Si vous avez un cathéter, tenez compte également de ces symptômes

- Tremblement ou frissons
- Température élevée ou basse
- Douleur rénale dans le dos, juste au-dessous des côtes
- Confusion récente ou accrue, changement de comportement ou chancellements

Les symptômes urinaires peuvent également être causés par les facteurs suivants

- Douleur ou inconfort après un rapport sexuel
- Infection sexuellement transmissible (STI)
- Changements vaginaux pendant ou après la ménopause

Symptômes d'une infection urinaire chez l'adulte âgé et frêle

Ces symptômes peuvent être plus perceptibles chez les adultes plus âgés et fragiles



Incontinence plus fréquente



Confusion récente ou accrue, changement de comportement ou chancellements



Température élevée ou basse



Tremblement ou frissons

Autres choses pouvant causer de la confusion chez les personnes âgées

- Douleur
- Sommeil non réparateur
- Constipation
- Effets secondaires d'un médicament
- Alimentation médiocre
- Autre infection
- Consommation de liquide insuffisante
- Changement de routine ou d'environnement domestique

Que puis-je faire pour me sentir mieux ?

Ce que vous pouvez faire



Buvez suffisamment de liquides. Comptez 6 à 8 verres d'eau ou de jus de fruits par jour.



Prenez du paracétamol régulièrement, jusqu'à 4 fois par jour pour soulager la douleur.



Vous pouvez essayer de prendre des capsules de canneberge ou des sachets contre la cystite. Certaines femmes les trouvent efficaces. Leur utilisation n'est pas étayée par des preuves concluantes.

Ce que peut faire votre pharmacien, votre infirmier ou votre médecin



Donner des conseils de soins à la maison et vous conseillez de prendre des analgésiques (paracétamol ou ibuprofène).



Vous demander un échantillon d'urine à analyser.



Il vous sera peut-être prescrit un antibiotique à prendre immédiatement ou si vos symptômes ne s'améliorent pas ou si vous allez plus mal.



Vous pourriez être dirigé vers un autre professionnel de santé.

Si vous avez des infections urinaires à répétition et pensez que les solutions à la maison n'aident pas

- Il vous sera peut-être prescrit des antibiotiques à prendre le soir ou après chaque rapport sexuel.
- Les traitements hormonaux vaginaux peuvent aider certaines femmes après la ménopause.

Conseils sur les antibiotiques

- Les antibiotiques peuvent sauver des vies pour les infections urinaires graves, mais ils ne sont pas toujours nécessaires pour les symptômes urinaires légers.
- La prise d'antibiotiques peut rendre les bactéries qui vivent à l'intérieur de votre corps plus résistantes. Cela signifie que les antibiotiques peuvent ne pas fonctionner lorsque vous en aurez vraiment besoin.
- Les effets secondaires courants de la prise d'antibiotiques peuvent être une mycose, une éruption cutanée, des nausées, vomissements et diarrhées. Demandez conseil si vous êtes inquiet.
- Ne prenez des antibiotiques que si votre professionnel de la santé vous le conseille, cela signifie qu'ils fonctionneront mieux de cette façon.

La prise d'antibiotiques lorsque vous n'en avez pas besoin peut vous exposer, vous et votre famille, à des risques.

Quand dois-je demander de l'aide en urgence ?

Vous devriez consulter un professionnel de la santé si vous avez des symptômes d'infection urinaire et :

- Si vos symptômes s'aggravent, ou ne s'améliorent pas dans les 2 jours suivant le début de la prise des antibiotiques, ou
- Si vous êtes enceinte, ou vous êtes un homme ou avez récemment subi une opération.

Les symptômes suivants peuvent être des signes d'une infection urinaire grave et doivent être évalués de toute urgence



Vous avez froid, des frissons et des douleurs musculaires



Absence de miction sur toute une journée



Difficulté respiratoire



Présence de sang dans les urines



Sensation de confusion, somnolence ou troubles de la parole



Température supérieure à 38 °C ou inférieure à 36 °C



Douleur rénale dans le dos, juste au-dessous des côtes



Peau très froide



Vomissement

Si vous présentez l'un des symptômes ci-dessus, contactez votre médecin généraliste (GP) de toute urgence ou sollicitez les services suivants de votre région.

NHS England



NHS 111
Wales



NHS Scotland



Northern
Ireland

Contact your
GP practice



Faites confiance à votre instinct – demandez conseil si vous n'êtes pas sûr de l'urgence de vos symptômes