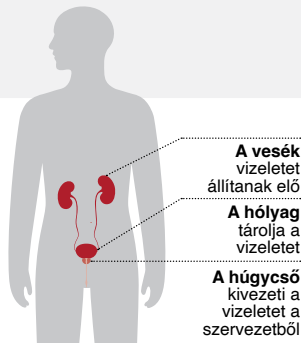


Húgyúti fertőzések kezelése (UTI)

Felnőtteknek szóló tájékoztató

Mi a húgyúti fertőzés?

Húgyúti fertőzés akkor alakul ki, ha a húgyvezeték bármelyik részében baktériumok tüneteket okoznak. A diagnózis felállítása elsősorban az Ön tünetei alapján történik. A vizeletminta gyorseszteket csak 65 év alatti nőknél alkalmazzák, akiknek nincs katéterük.



Mit tehetek a húgyúti fertőzés megelőzése érdekében?

Eleget iszik?

Igyon elegendő folyadékot. A rendszeres italok, mint a víz vagy a préselt gyümölcslé fokozzák a hidratáltságot, és segítenek a szervezetnek fenntartani az egészséges állapotot. Az NHS England megfelelő étkezésről szóló kalauza (Eatwell Guide) azt ajánlja, hogy törekedjen naponta 6-8 pohár folyadék elfogyasztására. A hólyagját a túl sok alkohol, szénsavas ital vagy koffein irritálhatja.

Állítsa meg a baktériumok bélből a hólyagba való áttérjedését

- Tartsa tisztán és szárazon a nemi szervek területét. Kerülje az illatosított szappanokat. Gyakran cserélje az inkontinenciabetéteket, és szennyeződés esetén tisztítsa

meg a nemi szervét.

- Szex után vizeljen.
- Szex előtt és után a külső hüvelyi területet mossa meg vízzel.
- Nemi szervét előlről hátrafelé törölje meg a WC használata után.

Ismétlődő húgyúti fertőzések

- Ha Ön nő és túl van a menopauzán, akkor a hüvelyi hormonkezelések segíthetnek.
- Ha férfi, kérjen segítséget az egészségügyi szakembertől.
- Megpróbálhat tözegáfonya étrend-kiegészítőket, D-mannózt (fiatalabb nők esetében) vagy probiotikumokat szedni. Egyes nők ezeket hatékonyak találják. A használatukat alátámasztó bizonyítékok nem meggyőzőek.

Milyen tünetekre kell figyelnem?

Jelek és tünetek minden felnőttnél

- Égető fájdalom vizelés közben
- Szokásosnál gyakoribb éjszakai vizelés
- Zavaros vizelet
- A szokásosnál gyakoribb vizelés
- Azonnali vizelési kényszer
- Vér a vizeletben
- Fájdalom a has alsó részén

Ha katétere van, vegye figyelembe ezeket a tüneteket is

- Dideregés vagy remegés
- Magas vagy alacsony hőmérséklet
- Vesefájdalom a hátán, közvetlenül a bordák alatt
- Újonnan kialakult vagy fokozott zavartság, viselkedésváltozás vagy bizonytalanság álló helyzetben

A húgyúti fertőzés tünetei idősebb, gyengébb felnőtteknél

Ezek a tünetek idősebb, gyenge felnőtteknél erősebben jelentkezhetnek



A szokásosnál gyakrabban előforduló vizelésvisszatartási probléma



Újonnan kialakult vagy fokozott zavartság, viselkedésváltozás vagy bizonytalanság álló helyzetben



Magas vagy alacsony hőmérséklet



Dideregés vagy remegés

A vizeletürítési tüneteket a következők is okozhatják

- Fájdalom vagy kellemetlen érzés szex után
- Nemi úton terjedő fertőzés (STI)
- Menopauza alatti vagy utáni hüvelyi változások

Egyéb dolgok, amelyek zavartságot okozhatnak idősebb felnőtteknél

- Fájdalom
- Helytelen alvás
- Székrekedés
- Gyógyszerek mellékhatásai
- Helytelen étrend
- Egyéb fertőzés
- Elégtelen vízfogyasztás
- Változás a rutinban vagy az otthoni környezetben

Mit tehetek, hogy jobban érezzem magam?

Mit tehet



Igyon elegendő folyadékot. Törekedjen arra, hogy naponta 6-8 pohár vizet vagy szörpöt igyon.



A fájdalom csillapítására szedjen paracetamolt rendszeresen, akár napi 4 alkalommal.



Megpróbálhat tőzegáfonya kapszulát szedni vagy húgyhólyaggyulladást megelőző port alkalmazni. Egyes nők ezeket hatékonynak találják. A használatukat alátámasztó bizonyítékok nem meggyőzőek.

Mit tehet gyógyszerésze, ápolója vagy orvosa



Önellátási tanácsokat ad, és fájdalomcsillapító (paracetamol vagy ibuprofen) szedését tanácsolja.



Vizeletmintát kérhet vizsgálat céljából.



Antibiotikumot írhatnak elő Önnek, amelyet azonnal szedni kezdhet, illetve akkor, ha tünetei nem javulnak, vagy rosszabbul érzi magát.



Lehet, hogy másik egészségügyi szolgáltatóhoz utalják be.

Ha ismétlődő húgyúti fertőzése van, és az önellátási lehetőségek nem segítenek

- Antibiotikumot írhatnak fel Önnek, amelyet éjszaka vagy szex után kell bevennie.
- A menopauza után egyes nőknek segíthetnek a hüvelyi hormonkezelések.

Tanácsok antibiotikumokhoz

- Az antibiotikumok súlyos húgyúti fertőzések esetén életmentőek lehetnek, de enyhe húgyúti panaszok esetén nem mindig van rájuk szükség.
- Bármilyen antibiotikum szedése ellenállósá teheti a szervezetében élő baktériumokat. Ez azt jelenti, hogy az antibiotikumok nem biztos, hogy használnak, amikor valóban szüksége van rájuk.
- Az antibiotikumok szedésének gyakori mellékhatásai közé tartozik a szájpenész, a kiütések, a hányinger, a hányás és a hasmenés. Ha aggályai merülnek fel, kérjen tanácsot.
- Csak akkor szedjen antibiotikumot, ha azt egészségügyi szakember tanácsolja - így azok hatékonyabbak.

Az antibiotikumok szedése, ha nincs rájuk szüksége, veszélyeztetheti Önt és családját.

Mikor kell sürgősebb segítséget kérnem?

Egészségügyi szakemberhez kell fordulnia, ha húgyúti fertőzés tünetei vannak, és:

- a tünetei sokkal rosszabbodnak, vagy az antibiotikumok elkezdését követő 2 napon belül nem kezdenek javulni, vagy
- Ön terhes, férfi vagy nemrégiben műtéten esett át.

A következő tünetek súlyos húgyúti fertőzés jelei lehetnek, és sürgősen ki kell vizsgálni ezeket



Didergés, hidegrázás és izomfájdalom jelentkezik



Egész nap nem vizezt



Légzési nehézségek



Zavaros vizelet



Nagyon zavarodottnak, álmosnak érzi magát vagy beszédzavarral küzd



38°C feletti vagy 36°C alatti hőmérséklet



Vesefájdalom a hátán, közvetlenül a bordák alatt



Nagyon hideg bőr



Hányás

Ha a fenti tünetek bármelyikét észleli, sürgősen forduljon háziorvosához (GP), vagy vegye igénybe az alábbi, az Ön régiójában működő szolgáltatásokat.

NHS England



NHS 111
Wales



NHS Scotland



Northern
Ireland

Contact your
GP practice



Bízzon az ösztöneiben - kérjen tanácsot, ha nem biztos abban, hogy a tünetek mennyire sürgősek