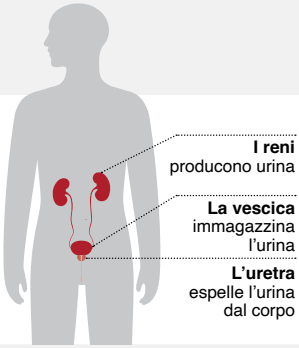
TARGET
Keep Antibiotics Working

Infezioni del tratto urinario (UTI)

Opuscolo per adulti

Che cos'è un'infezione del tratto urinario?

Un'infezione del tratto urinario (UTI) si verifica quando batteri presenti in qualsiasi parte del sistema urinario causano sintomi. La diagnosi si basa principalmente sulla presenza di sintomi. I test con stick urinari sono utilizzati principalmente nelle donne di età inferiore ai 65 anni che non portano un catetere.



Cosa si può fare per prevenire un'infezione del tratto urinario?

Bere abbastanza acqua

Assicurarsi di bere abbastanza liquidi. Consumare regolarmente bevande come acqua o spremute favorisce una buona idratazione e contribuisce al mantenimento della salute generale. La Guida all'alimentazione corretta (Eatwell Guide) di NHS England consiglia di assumere tra i 6 e gli 8 bicchieri di liquidi al giorno. È importante inoltre limitare l'assunzione di alcol, bevande gassate e caffeina, poiché un consumo eccessivo può irritare la vescica.

Evitare la propagazione dei batteri dall'intestino alla vescica

- Mantenere la zona genitale pulita e asciutta. Evitare l'uso di saponi profumati. Cambiare frequentemente gli assorbenti per l'incontinenza e pulire accuratamente la zona genitale se si sporca con residui di feci dopo essere andati in bagno.
- Assicurarsi di urinare dopo i rapporti sessuali.
- Lavare la zona vaginale esterna con acqua prima e dopo i rapporti sessuali.
- Dopo aver usato il bagno, pulire i genitali procedendo dalla parte anteriore verso quella posteriore.

Infezioni del tratto urinario frequenti

- Per le donne che hanno superato la menopausa, i trattamenti ormonali vaginali possono essere utili.
- Gli uomini possono richiedere ulteriore supporto al proprio medico.
- È possibile considerare l'assunzione di integratori alimentari a base di mirtillo rosso, D-mannosio (particolarmente nelle donne più giovani) o probiotici. Alcune donne riferiscono benefici da questi rimedi, sebbene le evidenze scientifiche a supporto della loro efficacia non siano ancora definitive.

Versione 2.0. Pubblicato: novembre 2024. Data di revisione: novembre 2027. Questo opuscolo è stato sviluppato in collaborazione con operatori sanitari, pazienti e associazioni mediche professionali. Il progetto TARGET è gestito dall'Agenzia per la sicurezza sanitaria del Regno Unito (UK Health Security Agency).

Quali sono i sintomi a cui prestare attenzione?

Segnali e sintomi in tutti gli adulti

- Dolore e bruciore durante la minzione
- Minzione notturna più frequente del solito
- Urina torbida
- Minzione più frequente del solito
- Provare un bisogno urgente di urinare
- Sangue nelle urine
- Dolore nella parte inferiore dell'addome

Se si ha un catetere, considerare anche i seguenti sintomi

- Brividi o tremore
- Temperatura corporea alta o bassa
- Dolori renali alla schiena, appena sotto le costole
- Insorgenza o incremento di confusione, alterazioni del comportamento o instabilità nella deambulazione

Sintomi di un'infezione del tratto urinario negli anziani fragili

Questi sintomi possono essere più evidenti negli adulti anziani e fragili

Incontinenza urinaria più frequente del solito

Insorgenza o incremento di confusione, alterazioni del comportamento o instabilità nella deambulazione

Temperatura corporea alta o bassa

Brividi o tremore

I sintomi urinari possono anche essere causati da quanto segue

- Dolore o fastidio dopo i rapporti sessuali
- Un'infezione sessualmente trasmissibile (STI)
- Cambiamenti vaginali durante o dopo la menopausa

Altre condizioni che possono causare confusione negli anziani

- Dolore
- Sonno inadeguato
- Costipazione
- Effetti collaterali dei farmaci
- Alimentazione inadeguata
- Altre infezioni
- Assunzione insufficiente di liquidi
- Cambiamenti nella routine o nell'ambiente domestico

Cosa si può fare per sentirsi meglio?

Cosa fare

Bere abbastanza liquidi. Cercare di bere da 6 a 8 bicchieri d'acqua o di spremuta al giorno.

Per alleviare il dolore, assumere regolarmente paracetamolo, fino a 4 volte al giorno.

Si può provare ad assumere capsule di mirtillo rosso o bustine per la cistite, poiché alcune donne le trovano efficaci. Tuttavia, le prove scientifiche che supportano il loro utilizzo non sono ancora definitive.

Cosa possono fare i farmacisti, gli infermieri o i medici

Fornire consigli sull'automedicazione e consigliare l'assunzione di antidolorifici (paracetamolo o ibuprofene).

Richiedere un campione di urina da analizzare.

Prescrivere un antibiotico da assumere immediatamente o in un secondo momento, qualora i sintomi non migliorino o le condizioni peggiorino.

Indirizzare verso un altro operatore sanitario.

Se si soffre di infezioni del tratto urinario frequenti e le opzioni di automedicazione non risultano efficaci

- Potrebbero essere prescritti antibiotici da assumere la sera o dopo i rapporti sessuali.
- I trattamenti ormonali vaginali possono essere utili per alcune donne dopo la menopausa.

Consigli sugli antibiotici

- Gli antibiotici possono salvare la vita in caso di infezioni urinarie gravi, ma non sono sempre necessari in caso di sintomi urinari lievi.
- L'assunzione di antibiotici può rendere i batteri presenti nel corpo più resistenti. Ciò significa che gli antibiotici potrebbero non essere efficaci quando se ne ha realmente bisogno.
- Gli effetti collaterali più comuni degli antibiotici includono mughetto, eruzioni cutanee, nausea, vomito e diarrea. Per eventuali dubbi, si consiglia di consultare un medico.
- Assumere antibiotici solo se consigliato dal proprio medico: in questo modo saranno più efficaci.

L'assunzione di antibiotici senza indicazione medica può comportare rischi per la salute individuale e quella dei propri cari.

In quali casi è necessario richiedere assistenza urgente?

Si consiglia di rivolgersi a un operatore sanitario qualificato in presenza di sintomi da infezione del tratto urinario e:

- peggioramento significativo dei sintomi o mancato miglioramento entro 48 ore dall'inizio della terapia antibiotica; o
- stato di gravidanza, sesso maschile o recenti interventi chirurgici.

I seguenti sintomi potrebbero indicare la presenza di un'infezione urinaria grave e richiedono un intervento medico tempestivo

- Brividi, freddo e dolori muscolari
- Impossibilità di urinare per tutto il giorno
- Difficoltà respiratorie
- Sangue nelle urine
- Sensazione di forte confusione, sonnolenza o difficoltà nella comunicazione verbale
- Temperatura corporea superiore a 38 °C o inferiore a 36 °C
- Dolori renali alla schiena, appena sotto le costole
- Pelle molto fredda
- Vomito

Se si presentano uno o più dei sintomi sopra elencati, si consiglia di contattare urgentemente il proprio medico di famiglia (GP) o di utilizzare i seguenti servizi disponibili nella propria zona.

NHS England

CALL 111 when it's less urgent than 999

NHS 111 Wales

NHS 111 Wales

NHS Scotland

NHS 24 CALL 111

Northern Ireland

Contact your GP practice

HSC Public Health Agency

Fidatevi del vostro istinto: chiedete consiglio se non siete sicuri dell'urgenza dei vostri sintomi