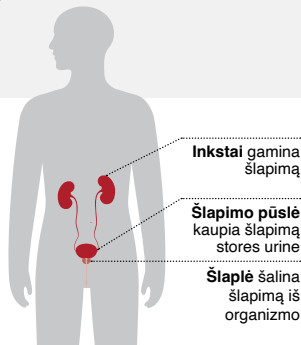


Šlapimo takų infekcijos (UTI)

Lankstinukas suaugusiesiems

Kas yra šlapimo takų infekcija?

Šlapimo takų infekcija pasireiškia, kai bet kurioje šlapimo sistemos dalyje esančios bakterijos sukelia simptomus. Diagnozė nustatoma pirmiausia remiantis simptomais. Greitasis šlapimo tyrimas atliekamas tik jaunesnėms nei 65 metų moterims, neturintioms kateterio.



Ką galiu padaryti, kad išvengčiau šlapimo takų infekcijos?

Ar geriate pakankamai skysčių?

Gerkite pakankamai skysčių. Reguliariai geriama gėrimai, pavyzdžiui, vanduo ar vaisvandeniai, padidina skysčių kiekį ir padeda organizmui likti sveikam. „NHS England“ tinkamos mitybos vadove („Eatwell Guide“) rekomenduojama per dieną išgerti 6–8 stiklines skysčių. Šlapimo pūslę gali dirginti per didelis alkoholio, gazuotų gėrimų ar kofeino kiekis.

Užkirskite kelią bakterijų plitimui iš žarnyno į šlapimo pūslę

- Genitalijų sritis visada turi būti švari ir sausa. Venkite kvapiųjų muilų. Dažnai keiskite įklotus šlapimo nelaikymui ir plaukite genitalijų sritį, jei reikia.
- Šlapinkitės po lytinių santykių.
- Prieš lytinius santykius ir po jų

plaukite išorinę makšties sritį vandeniu.

- Pasinaudoję tualetu, valykite lytinius organus nuo priekio į galą.

Pasikartojančios šlapimo takų infekcijos

- Jei esate moteris ir jums jau baigėsi menopauzė, gali padėti hormoninis makšties gydymas.
- Jei esate vyras, kreipkitės į sveikatos priežiūros specialistą.
- Galite pabandyti vartoti spanguolių maisto papildus, D-manozę (jaunesnėms moterims) arba probiotikus. Kai kurioms moterims šios priemonės yra veiksmingos. Jų naudą pagrindžiantys duomenys nėra galutiniai.

Į kokių simptomus turėčiau atkreipti dėmesį?

Visiems suaugusiems pasireiškiantys požymiai ir simptomai

- Deginimo jausmas šlapinantis
- Šlapinimasis naktį dažniau nei įprastai
- Drumstas šlapimas
- Šlapinimasis dažniau nei įprastai
- Poreikis šlapintis tuoj pat
- Kraujas šlapime
- Skausmas apatinėje pilvo dalyje

Jei turite kateterį, taip pat atkreipkite dėmesį į šiuos simptomus

- Drebulys arba purtymas
- Aukšta arba žema temperatūra
- Inkstų skausmas nugaroje po šonkauliais
- Neįprastas ar padidėjęs sutrikimas, elgesio pokyčiai, pusiausvyros nelaikymas

Vyresnio amžiaus silpnų suaugusiųjų šlapimo takų infekcijos simptomai

Šie simptomai gali labiau pasireikšti vyresnio amžiaus ir silpniems suaugusiems



Nevalingas šlapinimasis dažniau nei įprastai



Neįprastas ar padidėjęs sutrikimas, elgesio pokyčiai, pusiausvyros nelaikymas



Aukšta arba žema temperatūra



Drebulys arba purtymas

Šlapimo takų infekcijos simptomus taip pat gali sukelti

- Skausmas ar diskomfortas po lytinių santykių
- Lytiškai plintanti infekcija (STI)
- Makšties pokyčiai menopauzės metu arba po jos

Kiti dalykai, kurie vyresnio amžiaus žmonėms gali sukelti sutrikimą

- Skausmas
- Prastas miegas
- Vidurių užkietėjimas
- Šalutinis vaistų poveikis
- Prasta mityba
- Kita infekcija
- Nepakankamas skysčių kiekis
- Rutinos ar namų aplinkos pokyčiai

Ką galiu padaryti, kad jausčiausi geriau?

Ką galite padaryti



Gerkite pakankamai skysčių. Per dieną išgerkite 6–8 stiklines vandens arba vaisvandenių.



Reguliariai vartokite paracetamolį iki 4 kartų per dieną, kad sumažintumėte skausmą.



Galite pabandyti vartoti spanguolių kapsules arba paketėlius cistito simptomams lengvinti. Kai kurioms moterims šios priemonės yra veiksmingos. Jų naudą pagrindžiantys duomenys nėra galutiniai.

Ką gali padaryti vaistininkas, slaugytojas arba gydytojas



Suteikti patarimų, kaip rūpintis savimi, ir patarti vartoti skausmą malšinančius vaistus (paracetamolį arba ibuprofeną).



Paprašyti jūsų duoti šlapimo mėginį tyrimui.



Jums gali būti paskirtas antibiotikas, kurį galite vartoti iš karto arba vartoti, jei simptomai nepagerėja arba pradodate jaustis blogiau.



Galite būti nukreipti pas kitą sveikatos priežiūros specialistą.

Jei šlapimo takų infekcijos kartojasi ir rūpinimasis savimi nepadeda

- Jums gali būti paskirti antibiotikai, kuriuos reikia vartoti naktį arba po lytinių santykių.
- Kai kurioms moterims po menopauzės gali padėti hormoninis makšties gydymas.

Patarimai dėl antibiotikų

- Antibiotikai gali išgelbėti gyvybę sergant sunkiomis šlapimo takų infekcijomis, tačiau jų ne visada reikia esant lengviems simptomams.
- Vartojant bet kokius antibiotikus, organizme gyvenančios bakterijos gali tapti atsparesnės. Tai reiškia, kad antibiotikai gali neveikti, kai jų iš tikrųjų reikės.
- Dažniausiai pasitaikantys šalutiniai antibiotikų vartojimo poveikiai yra pienligė, bėrimas, pykinimas, vėmimas ir viduriavimas. Jei nerimaujate, pasikonsultuokite.
- Antibiotikus vartokite tik jei taip pataria sveikatos priežiūros specialistas – taip jie bus veiksmingesni.

Antibiotikų vartojimas, kai jų nereikia, gali kelti pavojų jums ir jūsų šeimai.

Kada turėčiau skubiau kreiptis pagalbos?

Turėtumėte kreiptis į sveikatos priežiūros specialistą, jei jums pasireiškė šlapimo takų infekcijos simptomai ir:

- simptomai stipriai pablogėja arba nepradeda gerėti per 2 dienas nuo antibiotikų vartojimo pradžios, arba
- esate nėščia; esate vyras arba jums neseniai buvo atlikta operacija.

Šie simptomai gali būti rimtos šlapimo takų infekcijos požymiai, todėl juos reikia skubiai įvertinti



Drebulys, šaltkrėtis ir raumenų skausmas



Nesišlapinimas visą dieną



Kvėpavimo sutrikimai



Kraujas šlapime



Jaučiatės labai sutrikę, mieguisti arba nerišliai kalbate



Temperatūra aukštesnė nei 38 °C arba žemesnė nei 36 °C



Inkstų skausmas nugaroje po šonkauliais



Labai šalta oda



Vėmimas

Jei pasireiškė bet kuris iš pirmiau išvardytų simptomų, skubiai kreipkitės į šeimos gydytoją (GP) arba į toliau nurodytas tarnybas savo regione.

NHS England



NHS 111
Wales



NHS Scotland



Northern
Ireland

Contact your
GP practice



Pasikliaukite savo nuojauda – jei nežinote, kaip skubiai turite reaguoti į simptomus, pasikonsultuokite