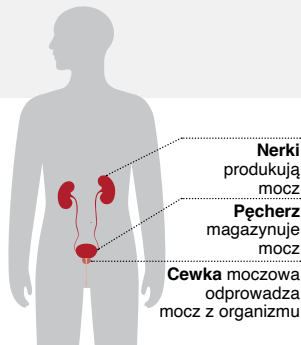


Zakażenia układu moczowego (UTI)

Ulotka dla dorosłych

Co to jest UTI?

Zakażenie układu moczowego występuje, gdy bakterie obecne w dowolnej części układu moczowego wywołują objawy. Diagnoza stawiana jest głównie na podstawie tych objawów. Paski testowe do badania moczu są wykorzystywane tylko u kobiet poniżej 65 roku życia, które nie mają założonego cewnika.



Co można zrobić, aby zapobiegać UTI?

Czy pijesz wystarczająco dużo płynów?

Pij wystarczającą ilość płynów. Regularne picie wody czy rozcieńczonego soku poprawia nawodnienie i wspiera zdrowie organizmu. Poradnik NHS England Eatwell Guide zaleca picie od 6 do 8 szklanek płynów dziennie. Nadmierne spożywanie alkoholu, napojów gazowanych lub kofeiny może podrażniać pęcherz.

Zatrzymaj rozprzestrzenianie się bakterii z jelita do pęcherza

- Dbaj o to, by strefa intymna była czysta i sucha. Unikaj perfumowanych mydeł. Często zmieniaj wkłady chłonne i myj genitalia po wypróżnieniu.
- Oddawaj mocz po stosunku.
- Przed stosunkiem i po nim myj okolice pochwy wodą.

- Po skorzystaniu z toalety wycieraj się ruchem od przodu do tyłu.

Nawracające UTI

- U kobiet, które przeszły menopauzę, pomocne może być dopochwowe leczenie hormonalne.
- Mężczyźni powinni poprosić o poradę osobę pracowniczą opieki zdrowotnej.
- Można spróbować przyjmować suplementy diety zawierające żurawinę, D-mannozę (młodsze kobiety) lub probiotyki. Te rozwiązania są skuteczne u niektórych kobiet, aczkolwiek dowody naukowe na ich skuteczność są niejednoznaczne.

Na jakie objawy należy zwrócić uwagę?

Oznaki i objawy u wszystkich dorosłych

- Pieczenie podczas oddawania moczu
- Częstsze niż zazwyczaj oddawanie moczu w nocy
- Mętny mocz
- Częstsze niż zazwyczaj oddawanie moczu
- Poczucie potrzeby natychmiastowego oddania moczu
- Krew w moczu
- Ból dolnej części brzucha

Osoby mające założony cewnik powinny też wziąć pod uwagę następujące objawy

- Dreszcze lub drgawki
- Wysoka lub niska temperatura
- Ból nerek z tyłu pleców, tuż pod żebrami
- Nowo występująca lub wzmożona dezorientacja, zmiana zachowania lub zaburzenia równowagi

Objawy UTI u osób starszych i osłabionych

Objawy te mogą być bardziej zauważalne u starszych, osłabionych osób



Moczenie się częściej niż zazwyczaj



Nowo występująca lub wzmożona dezorientacja, zmiana zachowania lub zaburzenia równowagi



Wysoka lub niska temperatura



Dreszcze lub drgawki

Objawy w obrębie układu moczowego mogą być też spowodowane przez

- Ból lub dyskomfort po stosunku
- Choroby przenoszone drogą płciową (STI)
- Zmiany w pochwie podczas menopauzy lub po niej

Inne powody dezorientacji u starszych dorosłych

- Ból
- Zły sen
- Zaparcia
- Skutki uboczne leków
- Zła dieta
- Inne zakażenie
- Niewystarczające nawodnienie
- Zmiana w otoczeniu domowym czy rutynie

Co można zrobić, aby poczuć się lepiej?

Co możesz zrobić



Pij wystarczająco dużo płynów. Staraj się pić od 6 do 8 szklanek wody lub rozcieńzonego soku dziennie.



Regularnie przyjmuj paracetamol, do 4 razy dziennie, aby złagodzić ból.



Możesz spróbować przyjmować żurawinę w tabletkach lub preparat w saszetkach stosowany przy zapaleniu pęcherza. Te rozwiązania są skuteczne u niektórych kobiet, aczkolwiek dowody naukowe na ich skuteczność są niejednoznaczne.

Jak mogą pomóc osoby farmaceutyczne, pielęgniarskie lub lekarskie



Udzielić porad w zakresie samoopieki oraz zaleceń dotyczących przyjmowania leków przeciwbólowych (paracetamol lub ibuprofen).



Poprosić o oddanie próbki moczu do badania.



Przepisać antybiotyk do natychmiastowego przyjmowania lub jeśli dojdzie do nasilenia objawów.



Skierować do innej osoby pracowniczej opieki zdrowotnej.

Jeżeli zakażenia UTI nawracają i opcje samoopieki nie pomagają

- Przepisany może zostać antybiotyk do przyjmowania wieczorem lub po stosunku.
- Leczenie hormonalne dopochwowe może być pomocne u kobiet po menopauzie.

Informacje dotyczące antybiotyków

- Antybiotyki mogą ratować życie w przypadku poważnych zakażeń układu moczowego, ale nie są one zawsze wymagane w przypadku objawów łagodnego UTI.
- Przyjmowanie antybiotyków może sprawić, że bakterie żyjące w organizmie stają się bardziej odporne na ich działanie. Oznacza to, że w przyszłości, gdy będziemy ich naprawdę potrzebować, antybiotyki mogą nie zadziałać.
- Typowe skutki uboczne przyjmowania antybiotyków to między innymi: zakażenia grzybiczne, wysypki, nudności, wymioty i biegunka. W przypadku obaw należy zasięgnąć porady.
- Antybiotyki przyjmować należy jedynie wtedy, gdy zaleci to osoba pracownicza opieki zdrowotnej. Dzięki temu lepiej spełnią swoją rolę.

Przyjmowanie antybiotyków, gdy nie są niezbędne, naraża Ciebie i Twoich bliskich.

Kiedy należy uzyskać pilną pomoc?

Należy udać się do osoby pracowniczej opieki zdrowotnej, jeśli występują u Ciebie objawy UTI oraz:

- objawy znacznie się nasilają lub nie ulegają poprawie w ciągu 2 dni od rozpoczęcia przyjmowania antybiotyków, lub
- jesteś w ciąży, jesteś mężczyzną lub jesteś po niedawnej operacji.

Następujące objawy mogą wskazywać na poważne zakażenie układu moczowego i należy je pilnie zbadać



Dreszcze, drgawki
i ból mięśni



Nieoddawanie moczu
przez cały dzień



Trudności
z oddychaniem



Krew
w moczu



Poczucie dezorientacji,
senność lub niewyraźna
mowa



Temperatura ciała powyżej
38°C lub poniżej 36°C



Ból nerek na plecach,
tuż pod żebrami



Bardzo zimna skóra



Wymioty

Jeżeli masz którykolwiek z wymienionych wyżej objawów, skontaktuj się pilnie z przychodnią rodzinną (GP) lub skorzystaj z pomocy następujących organizacji w regionie.

NHS England



NHS 111 Wales



NHS Scotland



Northern
Ireland

Contact your
GP practice



**Zaufaj swojej intuicji – zasięgnij porady, jeśli nie wiesz,
na ile poważne są Twoje objawy**