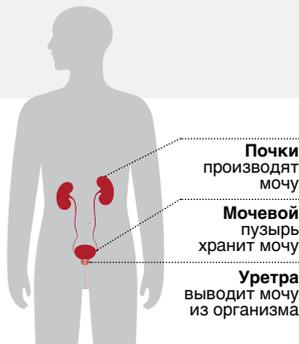


Инфекции мочевыводящих путей (UTI)

Брошюра для взрослых

Что такое инфекция мочевыводящих путей?

Инфекция мочевыводящих путей возникает, когда бактерии в любой части мочевыводящей системы вызывают симптомы. Диагноз ставится в основном на основании ваших симптомов. Тест-полоски для анализа мочи используются только для женщин моложе 65 лет, у которых нет катетера.



Что я могу сделать, чтобы предотвратить инфекцию мочевыводящих путей?

Достаточно ли вы употребляете жидкости?

Пейте достаточно жидкости. Регулярное употребление таких напитков, как вода или сок, повысит водный баланс и поможет вашему организму оставаться здоровым. В руководстве NHS England по здоровому питанию (Eatwell Guide) рекомендуется выпивать от 6 до 8 стаканов жидкости в день. Ваш мочевой пузырь может быть раздражен из-за чрезмерного употребления алкоголя, газированных напитков или кофеина.

Остановите распространение бактерий из кишечника в мочевой пузырь

- Содержите область гениталий в чистоте и сухости. Избегайте использования ароматизированного мыла. Чаще меняйте прокладки при недержании и очищайте область гениталий после дефекации.
- Мочитесь после полового акта.

- Мойте наружную часть влагалища водой до и после полового акта.
- После посещения туалета вытирайте гениталии спереди назад.

Повторные инфекции мочевыводящих путей

- Если вы женщина и уже прошли период менопаузы, вам может помочь локальная (вагинальная) гормональная терапия.
- Если вы мужчина, обратитесь за поддержкой к медицинскому работнику.
- Вы можете попробовать принимать пищевые добавки с клюквой, D-маннозу (для молодых женщин) или пробиотики. Некоторые женщины находят их эффективными. Убедительных доказательств в пользу их эффективности нет.

На какие симптомы следует обратить внимание?

Признаки и симптомы у всех взрослых

- Жгучая боль при мочеиспускании
- Мочеиспускание ночью происходит чаще, чем обычно
- Мутная моча
- Мочеиспускание происходит чаще, чем обычно
- Ощущение необходимости немедленно помочиться
- Кровь в моче
- Боль в нижней части живота

Если у вас установлен катетер, также примите во внимание эти симптомы

- Дрожь или тряска тела
- Высокая или низкая температура
- Боль в почках в области спины под ребрами
- Возникновение или усиление спутанности сознания, изменение поведения или неустойчивость на ногах

Симптомы инфекции мочевыводящих путей у пожилых, ослабленных людей

Эти симптомы могут быть более заметны у пожилых, ослабленных людей



Эпизоды недержания мочи случаются чаще обычного



Возникновение или усиление спутанности сознания, изменение поведения или неустойчивость на ногах



Высокая или низкая температура



Дрожь или тряска

Какие-либо симптомы, связанные с мочевыводящими путями, могут быть также вызваны следующими причинами:

- Боль или дискомфорт после полового акта
- Инфекция, передающаяся половым путем (STI)
- Изменения влагалищной экосистемы во время или после менопаузы

Другие вещи, которые могут вызвать спутанность сознания у пожилых людей

- Боль
- Плохой сон
- Запор
- Побочные эффекты лекарств
- Плохое питание
- Другой тип инфекции
- Недостаточное питье
- Изменение распорядка дня или домашней обстановки

Что я могу сделать, чтобы почувствовать себя лучше?

Что вы можете сделать



Пейте достаточно жидкости. Старайтесь выпивать 6–8 стаканов воды или сока в день.



Для облегчения боли принимайте парацетамол регулярно, до 4 раз в день.



Можно попробовать принимать капсулы с клюквой или саше от цистита. Некоторые женщины находят их эффективными. Убедительных доказательств в пользу их эффективности нет.

Что может сделать ваш фармацевт, медсестра или врач



Дать советы по самопомощи и порекомендовать принимать обезболивающие (парацетамол или ибупрофен).



Попросить вас сдать образец мочи для анализа.



Вам могут назначить антибиотик, который нужно будет принять немедленно или принимать, если симптомы не улучшатся или вы начнете чувствовать себя хуже.



Вас могут направить к другому специалисту.

Если у вас повторяющиеся инфекции мочевыводящих путей и варианты самостоятельного лечения не помогают

- Вам могут назначить антибиотики, которые нужно принимать на ночь или после полового акта.
- Применение локальной (вагинальной) гормональной терапии может помочь некоторым женщинам после менопаузы.

Советы по антибиотикам

- Антибиотики могут спасти жизнь в случаях серьезной инфекции мочевыводящих путей, но они не всегда необходимы при незначительных симптомах, связанных с мочевыводящими путями.
- Применение любых антибиотиков повышает устойчивость бактерий, живущих в организме. В результате антибиотики могут не подействовать, когда они действительно будут нужны.
- К распространенным побочным эффектам приема антибиотиков относятся молочница, сыпь, тошнота, рвота и диарея. В случае беспокойства обратитесь за медицинской консультацией.
- Принимайте антибиотики только по рекомендации медицинского работника — так они подействуют лучше.

Прием антибиотиков без необходимости может подвергнуть риску вас и вашу семью.

Когда мне следует обратиться за более срочной помощью?

Вам следует обратиться к медицинскому работнику, если у вас есть симптомы инфекции мочевыводящих путей и:

- ваши симптомы значительно ухудшаются или не начинают улучшаться в течение 2 дней после начала приема антибиотиков, или
- вы беременны, являетесь мужчиной или недавно перенесли операцию.

Следующие симптомы — возможные признаки серьезной инфекции мочевыводящих путей и требуют срочного обследования



Дрожь, озноб и боль в мышцах



Отсутствие мочеиспускания в течение дня



Затрудненное дыхание



Кровь в моче



Чувство сильной спутанности сознания, сонливость или невнятная речь



Температура выше 38°C или ниже 36°C



Боль в почках в области спины под ребрами



Очень холодная кожа



Рвота

При наличии вышеперечисленных симптомов срочно обратитесь к врачу общей практики (GP) или воспользуйтесь перечисленными ниже службами в вашем регионе.

NHS England



NHS 111
Wales

NHS 111 Wales

NHS Scotland



Northern Ireland

Contact your
GP practice



Доверьтесь своей интуиции — обратитесь за советом, если вы не уверены, насколько серьезны ваши симптомы