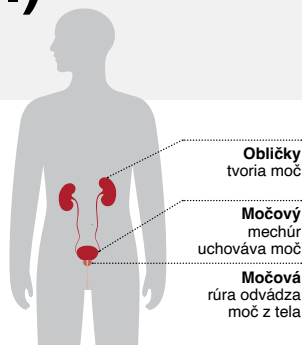


Infekcie močových ciest (UTI)

Leták pre dospelých

Čo je infekcia močových ciest?

Infekcia močových ciest vzniká vtedy, keď baktérie v ktorejkoľvek časti močového systému spôsobujú príznaky. Diagnóza sa stanovuje najmä na základe vašich príznakov. Testovacie prúžky na moč sa používajú len u žien mladších ako 65 rokov, ktoré nemajú katéter.



Čo môžete urobiť, aby ste predišli infekcie močových ciest?

Pijete dostatok tekutín?

Dodržiavajte pitný režim. Pravidelné nápoje, ako voda alebo džús, zvyšujú hydratáciu a pomáhajú vášmu telu zostať zdravé. Príručka NHS England Eatwell Guide odporúča, aby ľudia vypili 6 až 8 pohárov tekutín denne. Váš močový mechúr môže podráždiť nadmerné množstvo alkoholu, perlivé nápoje alebo kofeín.

Zabráňte šíreniu baktérií z čreva do močového mechúra

- Udržujte oblasť genitálií čistú a suchú. Vyhýbajte sa parfumovaným mydlám. Inkontinenčné vložky si vymieňajte často a v prípade znečistenia očistite oblasť genitálií.
- Po sexuálnom styku sa vymočte.

- Pred a po sexuálnom styku si umyte vonkajšiu vaginálnu oblasť vodou.
- Po použití toalety si utrite genitálie spredu dozadu.

Opakované infekcie močových ciest

- Ak ste žena a prešla ste menopauzou, môže vám pomôcť vaginálna hormonálna liečba.
- Ak ste muž, požiadajte o podporu svojho zdravotníckeho pracovníka.
- Môžete skúsiť užívať brusnicové doplnky stravy, D-manózu (pre mladšie ženy) alebo probiotiká. Niektoré ženy tvrdia, že sú účinné. Dôkazy na podporu ich užívania nie sú jednoznačné.

Na aké príznaky by ste si mali dávať pozor?

Znaky a príznaky u všetkých dospelých

- Pálenie a bolesť pri močení
- Močenie v noci častejšie ako zvyčajne
- Zakalený moč
- Močenie častejšie ako zvyčajne
- Pociť potreby okamžitého močenia
- Krv v moči
- Bolesť v podbrušku

Ak máte katéter, zvážte aj tieto príznaky

- Chvenie alebo triaška
- Veľmi nízka teplota
- Bolesť obličiek v chrbtovej oblasti tesne pod rebrami
- Nezvyčajná alebo zvýšená zmätenosť, zmena správania alebo nestabilita na nohách

Príznaky infekcie močových ciest u starších a slabších dospelých

Tieto príznaky môžu byť výraznejšie u starších a slabších dospelých



Častejší únik moču ako zvyčajne



Nezvyčajná alebo zvýšená zmätenosť, zmena správania alebo nestabilita na nohách



Veľmi nízka teplota



Chvenie alebo triaška

Močové príznaky môžu byť spôsobené aj

- Bolesťou alebo nepohodlím po sexuálnom styku,
- Pohlavne prenosnou infekciou (STI),
- Vaginálnymi zmenami počas menopauzy alebo po nej.

Ďalšie veci, ktoré môžu u starších dospelých spôsobiť zmätenosť

- Bolesť
- Zlá kvalita spánku
- Zápcha
- Vedľajšie účinky liekov
- Zlá strava
- Iná infekcia
- Nedostatočný príjem tekutín
- Zmena rutiny alebo domáceho prostredia

Čo môžem urobiť, aby mi bolo lepšie?

Čo môžete urobiť



Pite dostatok vody. Snažte sa vypiť 6 až 8 pohárov vody alebo džúsu denne.



Pravidelne užívajte paracetamol, max. 4-krát denne na zmiernenie bolesti.



Môžete skúsiť užívať brusnicové kapsuly alebo vrecká proti cystitíde. Niektoré ženy tvrdia, že sú účinné. Dôkazy na podporu ich užívania nie sú jednoznačné.

Čo môže urobiť váš lekárnik, zdravotná sestra alebo lekár



Poskytne vám rady týkajúce sa samoliečby a odporučí zmiernenie bolesti (paracetamol alebo ibuprofén).



Požiadajte vás o vzorku moču na testovanie.



Môžete dostať antibiotikum na okamžité užitie alebo na užitie v prípade, že sa vaše príznaky nezlepšia alebo sa začnete cítiť horšie.



Môže vás odporučiť k inému poskytovateľovi zdravotnej starostlivosti.

Ak máte opakované UTI a možnosti samoliečby nepomáhajú

- Môžu vám byť predpísané antibiotiká na noc alebo po sexuálnom styku.
- Vaginálna hormonálna liečba môže pomôcť niektorým ženám po menopauze.

Poučenie o antibiotikách

- Antibiotiká môžu zachrániť život pri závažných močových infekciách, ale pri miernych močových príznakoch nie sú vždy potrebné.
- Užívanie akýchkoľvek antibiotík môže zvýšiť rezistenciu baktérií, ktoré žijú vo vašom tele. V dôsledku toho antibiotiká nemusia účinkovať, keď ich budete naozaj potrebovať.
- Medzi bežné vedľajšie účinky užívania antibiotík patria opar, vyrážky, vracanie a hnačka. Ak máte obavy, požiadajte o radu.
- Antibiotiká užívajte len vtedy, ak vám to odporučí váš zdravotnícky pracovník – budú tak lepšie pôsobiť.

Užívanie antibiotík, keď ich nepotrebuje, ohrozuje vás aj vašu rodinu.

Kedy by ste mali vyhľadať naliehavejšiu pomoc?

Mali by ste vyhľadať zdravotníckeho pracovníka, ak máte príznaky infekcie močových ciest a:

- vaše príznaky sa výrazne zhoršujú alebo sa nezačnú zlepšovať do 2 dní od nasadenia antibiotík alebo
- ste tehotná, muž alebo ste nedávno podstúpili operáciu.

Nasledujúce príznaky sú možné znaky závažnej infekcie močových ciest a mali by sa urýchlene zhodnotiť



Triaška, zimnica a bolesť svalov



Teplota nad 38 °C alebo pod 36 °C



Nemočenie celý deň



Bolesť obličiek v chrbte tesne pod rebrami



Ťažkosti s dýchaním



Veľmi studená pokožka



Krv v moči



Vracanie



Pocit veľkej zmätenosti, ospalosti alebo nezrozumiteľná reč

Ak máte vyššie uvedené príznaky, urýchlene kontaktujte svojho praktického lekára (GP) alebo využite nasledujúce služby pre váš región.

NHS England



NHS 111
Wales



NHS Scotland



Northern
Ireland

Contact your
GP practice



Ak si nie ste istý/-á, nakoľko sú príznaky naliehavé, dajte na svoj inštinkt