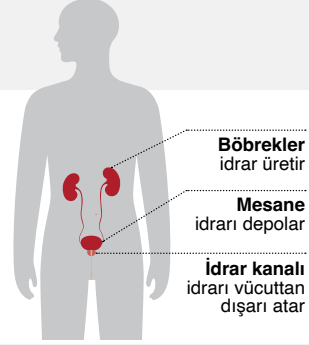


# İdrar yolu enfeksiyonları (UTI)

## Yetişkinler için broşür

### İdrar yolu enfeksiyonu nedir?

İdrar yolu enfeksiyonu, üriner sistemde bakterilerin yol açtığı belirtilerle ortaya çıkar. Tanı esas olarak belirtilerinize göre konur. İdrar çubuğu testleri sadece kateteri olmayan 65 yaş altı kadınlar için kullanılır.



### İdrar yolu enfeksiyonlarını önlemeye yardımcı olmak için ne yapabilirim?

#### Yeterince su içiyor musunuz?

Yeterli miktarda sıvı tüketin. Su veya squash gibi düzenli sıvı tüketimi hidrasyonu artırır ve vücudunuzun sağlıklı kalmasına yardımcı olur. NHS England İyi Yeme Kılavuzunda (Eatwell Guide) günde 6 ila 8 bardak sıvı tüketilmesi önerilmektedir. Çok fazla alkol, gazlı içecek veya kafein tüketimi mesanede tahrişe neden olabilir.

#### Bakterilerin bağırsaklardan mesaneye taşınmasını önleyin

- Genital bölgenizi temiz ve kuru tutun. Kokulu sabunlardan kaçının. Yetişkin bezlerini sık sık değiştirin ve kirlenmişse genital bölgenizi temizleyin.

- Cinsel ilişkiden sonra idrarınızı yapın.
- Cinsel ilişkiden önce ve sonra dış vajinal bölgeyi suyla yıkayın.
- Tuvaletinizi yaptıktan sonra genital bölgeyi önden arkaya doğru silin.

#### Tekrarlayan idrar yolu enfeksiyonları

- Kadınsanız ve menopoz sonrası dönemdeyseniz vajinal hormon tedavileri faydalı olabilir.
- Eğer erkekseniz doktor veya diğer sağlık uzmanınızdan destek isteyin.
- Turna yemişi takviyesi, D-mannoz (genç kadınlar için) veya probiyotik almayı deneyebilirsiniz. Bazı kadınlar bunları faydalı bulmaktadır. Bununla beraber, kullanımlarını destekleyen kanıtlar yetersizdir.

## Hangi belirtilere dikkat etmeliyim?

### Tüm yetişkinlerde görülen belirtiler

- İdrar yaparken yanma ve ağrı
- Geceleri normalden daha sık idrar yapma
- Bulanık idrar
- Normalden daha sık idrar yapma
- Acil idrar yapma ihtiyacı hissetme
- İdrarda kan
- Karnın alt kısmında ağrı

### Kateteriniz varsa aşağıdaki belirtilere de dikkat edin

- Ürperme veya titreme
- Vücut sıcaklığında artış ya da azalma
- Sırtta kaburgaların hemen altında hissedilen böbrek ağrısı
- Yeni gelişen veya artan bilinç bulanıklığı, davranış değişikliği veya ayaklarınızın üstünde dengede duramama

## Yaşlı ve zayıf yetişkinlerde idrar yolu enfeksiyonu belirtileri

### Bu belirtiler yaşlı ve zayıf yetişkinlerde daha belirgin olabilir



Normalden daha sık altına kaçırmak



Yeni gelişen veya artan bilinç bulanıklığı, davranış değişikliği veya ayaklarınızın üstünde dengede duramama



Vücut sıcaklığında artış ya da azalma



Ürperme veya titreme

## İdrar yolu belirtilerine şunlar da neden olabilir

- Cinsel ilişki sonrası ağrı veya rahatsızlık
- Cinsel yolla bulaşan enfeksiyonlar (STI)
- Menopoz döneminde veya sonrasında meydana gelen vajinal değişiklikler

## Yaşlı bireylerde bilinç bulanıklığına neden olabilecek diğer etkenler

- Ağrı
- Yetersiz/sağlıksız uyku
- Kabızlık
- İlaçların yan etkileri
- Kötü/sağlıksız beslenme
- Diğer enfeksiyonlar
- Yeterince sıvı tüketmemek
- Rutinde veya ev ortamında değişiklik

## Daha iyi hissetmek için ne yapabilirim?

### Yapabilecekleriniz



Yeterince sıvı tüketin. Günde 6 ila 8 bardak su veya squash içmeyi hedefleyin.



Ağrıyı hafifletmek için düzenli aralıklarla günde 4 defaya kadar parasetamol alın.



Turna yemişi kapsülü veya sistit için verilen şaşelerden almayı deneyebilirsiniz. Bazı kadınlar bunları faydalı bulmaktadır. Bununla beraber, kullanımlarını destekleyen kanıtlar yetersizdir.

### Eczacı, hemşire veya doktorunuzun yapabilecekleri



Kendi kendine bakım tavsiyeleri vermek ve ağrı kesici (parasetamol veya ibuprofen) almanızı önermek.



Test için sizden idrar örneği istemek.



Hemen almanız veya belirtileriniz düzelmezse ya da kendinizi daha kötü hissetmeye başlarsanız almanız için bir antibiyotik vermek.



Başka bir sağlık uzmanına veya kuruluşa sevk etmek.

## Tekrarlayan idrar yolu enfeksiyonlarınız varsa ve kendi kendine bakım yöntemleri işe yaramıyorsa

- Geceleri veya cinsel ilişkiden sonra almanız için antibiyotik yazılabilir.
- Vajinal hormon tedavileri menopoza sonrası dönemdeki bazı kadınlara yardımcı olabilir.

## Antibiyotikler hakkında tavsiyeler

- Antibiyotikler ciddi idrar yolu enfeksiyonlarında hayat kurtarıcı olabilir, ancak hafif idrar yolu enfeksiyonu belirtileri için her zaman gerekli değildir.
- Herhangi bir antibiyotik almak vücudunuzda yaşayan bakterileri daha dirençli hale getirebilir. Bu da antibiyotiklerin gerçekten ihtiyacınız olduğunda işe yaramayabileceği anlamına gelir.
- Antibiyotiklerin yaygın yan etkileri arasında pamukçuk, döküntü, bulantı, kusma ve ishal bulunur. Endişeleniyorsanız tavsiye isteyin.
- Yalnızca sağlık uzmanınızın tavsiye ederse antibiyotik alın; bu şekilde daha iyi etki edecektir.

**Gereksiz antibiyotik kullanımı sizi ve ailenizi riske atabilir.**

## Ne zaman acil yardım almalıyım?

İdrar yolu enfeksiyonu belirtilerine ek olarak aşağıdakiler varsa bir sağlık uzmanına görünmelisiniz:

- belirtileriniz çok daha kötüye gidiyorsa ya da antibiyotiğe başladıktan sonraki iki gün içinde düzelme olmazsa veya
- hamileyseniz, erkekseniz ya da yakın zamanda bir ameliyat geçirdiyseniz.

**Aşağıdaki belirtiler ciddi bir idrar yolu enfeksiyonu belirtisi olabilir ve acilen muayene edilmelidir**



Titreme, üşüme ve kas ağrısı



Bütün gün idrara çıkmamak



Nefes almada güçlük



İdrarda kan



Yoğun bilinç bulanıklığı, aşırı uyku hali/sersemlik veya konuşma bozukluğu



Vücut ısısının 38°C'nin üzerinde veya 36°C'nin altında olması



Sırtta kaburgaların hemen altında hissedilen böbrek ağrısı



Çok soğuk bir cilt



Kusma

**Yukarıdaki belirtilerin herhangi birinin görülmesi durumunda acilen aile hekiminize (GP) veya bölgenizde hizmet veren aşağıdaki servislere başvurun.**

NHS England



NHS 111 Wales



NHS Scotland



Northern Ireland

Contact your GP practice



**İçgüdülerinize güvenin; belirtilerinizin ne kadar acil olduğundan emin değilseniz tavsiye isteyin**