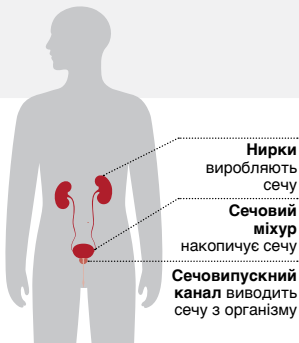


Інфекції сечовивідних шляхів (UTI)

Пам'ятка для дорослих

Що таке UTI?

Інфекція сечовивідних шляхів виникає, коли бактерії в будь-якому відділі сечовидільної системи спричиняють певні симптоми. Лікар ставить діагноз переважно на підставі ваших симптомів. Аналіз сечі за допомогою тест-палички використовується лише для жінок віком до 65 років, які не мають катетера сечового міхура.



Що можна зробити для профілактики UTI?

Ви вживаєте достатньо рідини?

Пийте достатньо рідини. Звичайні напої, як-от вода або фреш, підвищують рівень гідратації та допоможуть підтримувати організм у здоровому стані. У Посібнику NHS England Eatwell Guide рекомендується випивати 6–8 склянок рідини на день. Надмірне вживання алкоголю, газованих напоїв чи кофеїну може подразнювати сечовий міхур.

Зупиніть поширення бактерій із кишківника до сечового міхура

- Тримайте статеві органи в чистоті та сухості. Уникайте використання ароматизованого мила. Часто змінюйте урологічні прокладки та очищайте ділянку статевих органів, якщо вони забруднені.

- Мочіться після статевого акту.
- Підмивайте зовнішню частину піхви водою до та після сексу.
- Витирайте статеві органи після туалету, рухаючись спереду назад.

Повторні UTI

- Якщо ви жінка та вже пережили менопаузу, може допомогти вагінальна (піхвова) гормональна терапія.
- Якщо ви чоловік, зверніться за консультацією до свого лікаря.
- Можна спробувати приймати дієтичні добавки, що містять журавлину, D-манозу (для молодих жінок) або пробіотики. Певні жінки вважають їх ефективними. Докази на користь їх застосування непереконливі.

На які симптоми варто звернути увагу?

Ознаки/симптоми у всіх дорослих

- Пекучий біль під час сечовипускання
- Уночі сечовипускання відбувається частіше, ніж зазвичай
- Каламутна сеча
- Сечовипускання відбувається частіше, ніж зазвичай
- Відчуття необхідності негайно помочитися
- Кров у сечі
- Біль у нижній частині живота

Якщо у вас встановлений катетер сечового міхура, звертайте увагу на такі симптоми

- Озноб або тремтіння
- Висока або низька температура тіла
- Біль у спині прямо під ребрами (у ділянці нирок)
- Поява чи погіршення сплутаності свідомості, зміна поведінки або хиткість ходи

Симптоми UTI у слабких дорослих похилого віку

Ці симптоми можуть бути помітнішими у слабких дорослих похилого віку



Нетримання сечі
(частіше, ніж зазвичай)



Поява чи погіршення
сплутаності свідомості,
зміна поведінки або
хиткість ходи



Висока або низька
температура тіла



Озноб або
тремтіння

Симптоми інфекції сечовивідних шляхів також можуть з'явитися з перелічених нижче причин

- Біль або дискомфорт після статевого акту
- Інфекція, що передається статевим шляхом (STI)
- Вагінальні зміни під час або після менопаузи

Інші прояви, які також можуть бути симптомами інших захворювань у людей похилого віку

- Біль
- Порушення сну
- Закреп
- Побічні ефекти препаратів
- Неправильне харчування
- Інша інфекція
- Недостатнє споживання рідини
- Зміна в режимі або вдома

Як можна покращити своє самопочуття?

Що можна зробити



Пийте достатньо рідини. Намагайтеся випивати 6–8 склянок води або фрешу на день.



Приймайте парацетамол до 4 разів на день для зменшення болю.



Можна спробувати приймати капсули з журавлиною або саше (з гранулами для приготування розчину) проти циститу. Певні жінки вважають їх ефективними. Докази на користь їх застосування непереконливі.

Що може зробити фармацевт, медсестра або лікар?



Надати консультацію щодо самопомогі та призначити знеболювальний засіб (парацетамол або ібупрофен).



Взяти зразок сечі для аналізу.



Вам можуть призначити антибіотик, який можна буде прийняти за відсутності поліпшення симптомів або в разі погіршення стану.



Вас можуть спрямувати до іншого медичного фахівця.

У разі повторних UTI, коли самолікування не допомагає

- Вам можуть призначити антибіотики для застосування на ніч або після статевого акту.
- Вагінальна (піхвова) гормональна терапія може допомогти певним жінкам після настання менопаузи.

Рекомендації щодо застосування антибіотиків

- Антибіотики можуть врятувати життя у разі серйозних інфекцій сечовивідних шляхів, але легкі симптоми інфекції не завжди є показанням до застосування антибіотиків.
- Застосування будь-яких антибіотиків підвищує стійкість бактерій, що живуть в організмі. У результаті антибіотики можуть не подіяти, коли вони дійсно потрібні.
- До поширених побічних ефектів застосування антибіотиків належать молочниця, висип, нудота, блювання та діарея. Якщо вони викликають занепокоєння, зверніться за медичною допомогою.
- Приймайте антибіотики лише за рекомендацією лікаря — так вони діятимуть краще.

Застосування антибіотиків без необхідності наражає вас і вашу сім'ю на ризик

Коли слід звернутися за невідкладною допомогою?

До лікаря слід звертатися, якщо у вас є симптоми UTI та:

- сильне погіршення або відсутність покращення симптомів протягом 2 днів після початку застосування антибіотиків, або
- ви вагітні, або ви чоловік, або нещодавно перенесли операцію.

Нижче наведено перелік симптомів, які є можливими ознаками серйозної інфекції сечовивідних шляхів та потребують термінового обстеження



Озноб і біль у м'язах



Відсутність сечовипускання протягом доби



Утруднене дихання



Кров у сечі



Сильна сплутаність свідомості, підвищена сонливість чи нечітке мовлення



Температура вище 38 °C або нижче 36 °C



Біль у спині прямо під ребрами (у ділянці нирок)



Дуже холодна шкіра



Блювання

За наявності перелічених вище симптомів терміново зверніться до сімейного лікаря (GP) або скористайтесь переліченими нижче службами у вашому регіоні.

NHS England



NHS 111
Wales



NHS Scotland



Northern
Ireland

Contact your
GP practice



Прислухайтеся до свого внутрішнього голосу: якщо ви сумніваєтеся щодо того, чи потребують симптоми термінового лікування, зверніться за консультацією