



INFEKIE MOČOVÝCH CIEST (IMC)

Leták pre dospelých s podozrením na infekciu močových ciest

Čo je infekcia močových ciest?

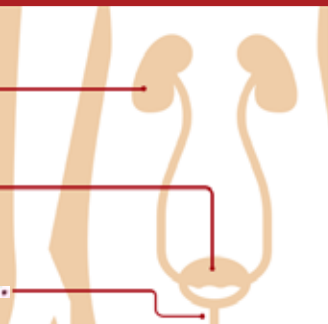
Infekcia močových ciest (IMC) vzniká vtedy, keď baktérie v ktorejkoľvek časti močového systému spôsobujú príznaky.

Diagnóza sa stanovuje najmä na základe vašich príznakov. Diagnostické prúžky na moč sa používajú len u žien mladších ako 65 rokov bez katétra.

Obličky tvoria moč.

Močový mechúr uchováva moč.

Močová rúra odvádza moč z tela.



Čo môžete urobiť, aby ste predišli infekcii močových?

Pijete dostatok tekutín? Pozrite sa na farbu svojho moču.



Pijte dostatok tekutín (6 – 8 pohárov), aby ste počas dňa pravidelne vylučovali moč a aby ste sa vyhli pocitu smädu, najmä počas horúčav.

Váš močový mechúr môže podráždiť nadmerné množstvo alkoholu, perlivé nápoje alebo kofeín.

Predchádzajte zápche; v prípade potreby požiadajte o radu.

Ak ste diabetik, udržiňte si dobrú kontrolu hladiny cukru v krvi.

Zabráňte šíreniu baktérií z čreva do močového mechúra:

- Udržujte oblasť genitálií čistú a suchú; vyhýbajte sa parfumovaným mydlám.
- Často si vymieňajte inkontinenčné vložky a v prípade znečistenia očistite oblasť genitálií.
- Vymočte sa po sexe.
- Ženy by si mali pred sexom a po ňom umyť vonkajšiu oblasť vagíny vodou a po použití toalety si utrieť genitálie spredu dozadu.

Ak sa vám opakovane vyskytujú infekcie močových ciest

D-manóza alebo brusnicové výživové doplnky môžu pomôcť mladším ženám.

Poradte sa so svojím lekárnikom alebo všeobecným lekárom, ako predchádzať infekciám močových ciest.

Na aké príznaky by ste si mali dávať pozor?

Príznaky u VŠETKÝCH dospelých:

- Pálenie pri močení
- Potreba močenia v noci
- Viditeľne zakalený moč
- Močenie častejšie ako zvyčajne
- Pocit potreby okamžitého močenia
- Krv v moči
- Bolesť v podbrušku

Ak máte katéter, zvažte tieto príznaky:

- Chvenie alebo triaška
- Veľmi nízka teplota
- Bolesť obličiek v chrbte tesne pod rebrami

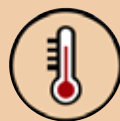
Príznaky infekcie močových ciest u STARŠÍCH, SLABŠÍCH dospelých:



- 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 sexuálnej aktivite,
- pohlavne prenosnou infekciou (STI),
- vaginálnymi zmenami počas menopauzy alebo po nej.

Ďalšie veci, ktoré môžu u starších dospelých spôsobiť zmätenosť:

- Bolesť
- Zlý spánok
- Zápcha
- Vedľajšie účinky liekov
- Zlá strava
- Iná infekcia
- Zlá nálada
- Zmena rutiny alebo domáceho prostredia
- Nedostatočný príjem tekutín

Zvažte príznaky ochorenia Covid-19:

Ak si myslíte, že máte COVID-19, navštívte <http://www.gov.uk/coronavirus> alebo <http://www.nhs.uk>, kde nájdete najnovšie usmernenia a informácie.

Ak máte obavy z ochorenia COVID, obráťte sa na Národnú zdravotnú službu (NHS) na čísle 111, lekárnika alebo svojho všeobecného lekára.

Čo sa dá urobiť, aby ste sa cítili lepšie?

Čo môžete urobiť?



- Pite dostatok tekutín, aby ste počas dňa pravidelne močili svetlý moč, najmä počas horúčav.



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



- V súčasnosti neexistujú dôkazy, ktoré by podporovali užívanie brusnicových produktov alebo vrecúšok na cystitídu na liečbu infekcie močových ciest.

Čo môže urobiť váš lekárnik/ zdravotná sestra/lekár?



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



- Požiada vás o vzorku moču na testovanie.



- Môžete dostať antibiotikum okamžite alebo na použitie v prípade, že sa vaše príznaky nezlepšia alebo sa začnete cítiť horšie.



- Môže vás odporučiť k inému poskytovateľovi zdravotnej starostlivosti.

Ak sa vám opakujú infekcie močových ciest a nepomáhajú vám možnosti samoliečby:

- Môžu vám byť predpísané antibiotiká na noc alebo po sexe.
- 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 potrebné.
- Antibiotiká spôsobujú rezistenciu baktérií vo vašom tele, čo môže sťažiť liečbu ďalšieho zápalu močových ciest.
- Medzi bežné vedľajšie účinky užívania antibiotík patria opar, vyrážky, vracanie a hnačka.
- Udržujte účinnosť antibiotík – užívajte ich len na odporúčanie zdravotníckeho pracovníka.

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

Kedy by ste mali vyhľadať naliehavjšiu pomoc?

Ak máte príznaky infekcie močových ciest a:

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

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



Triaška, zimnica
a bolesť svalov



Pocit veľkej zmätenosti,
ospalosti alebo
nezrozumiteľná reč



Nemočenie
po celý deň



Teplota je vyššia
ako 38 °C alebo
nižšia ako 36 °C



Ťažkosti s
dýchaním



Bolesť obličiek
v chrbte tesne
pod rebrami



Viditeľná
krv v moči



Veľmi studená
pokožka

Obráťte sa na svojho praktického lekára alebo kontaktujte

Národnú zdravotnú službu (NHS)
na čísle 111 (Anglicko a Wales)



NHS Direct Wales
0845 46 47
Galw Iechyd Cymru

www.111.nhs.uk www.111.wales.nhs.uk

Zavolajte na 111
(Škótsko)



www.nhs24.scot

Všeobecného
lekára (NI)



Project supported by the PHA

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