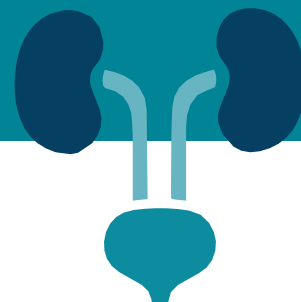




Cum să preveniți infecțiile tractului urinar (ITU)

Informații pentru persoanele vârstnice



Ce este o infecție a tractului urinar (ITU)?

Infecțiile tractului urinar (ITU) afectează sistemul urinar, inclusiv vezica urinară, uretra sau rinichii. Uneori, o infecție urinară se poate transforma într-o infecție severă, care vă poate îmbolnăvi grav și poate necesita internare în spital.

Iată câteva măsuri pe care le puteți lua pentru a preveni infecțiile urinare (ITU):

Mențineți-vă hidratați

Consumați suficiente lichide în mod regulat, cum ar fi apă sau băuturi diluate cu suc, pentru a menține un nivel optim de hidratare. Este posibil să fie necesare mai multe vizite la toaletă, însă nu reduceți cantitatea de lichide consumată.



Nu amânați urinarea

Evitați să vă țineți urina și mergeți la toaletă cât mai curând posibil atunci când simțiți nevoia.



Acordați prioritate igienei personale

Spălați-vă sau faceți duș zilnic, în special dacă suferiți de incontinență.



Mențineți zona genitală curată și uscată, urmând aceste recomandări:

Ștergeți-vă din față spre spate după utilizarea toaletei, pentru a preveni răspândirea bacteriilor.



Evitați utilizarea săpunurilor, gelurilor sau spray-urilor parfumate, deoarece acestea pot provoca iritații.



Schimbați frecvent absorbantele sau produsele pentru incontinență.

Nu așteptați dacă acestea sunt murdare sau umede.



Înainte și după contactul sexual:

Mențineți pielea curată

În zona genitală, spălându-vă cu apă înainte și după activitatea sexuală.



Urinați cât mai curând posibil după contactul sexual.



Dacă dumneavoastră sau o persoană aflată în îngrijirea dumneavoastră ar putea avea o infecție a tractului urinar (ITU):

Asigurați-vă că beți suficiente lichide în mod regulat pentru a preveni deshidratarea.

Contactați un profesionist din domeniul sănătății.

Acesta poate fi: medicul dumneavoastră de familie (**GP**); un **asistent medical**; **farmacistul comunitar**; un **centru de consultații fără programare (walk-in centre)**; **serviciul NHS 111**.