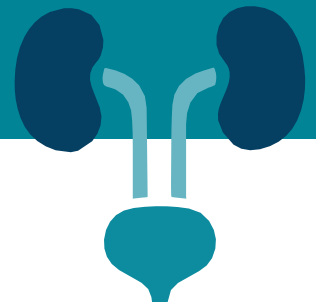




Si të shmangni Infeksionet e Traktit Urinar (UTI)

Informacion për të rriturit në moshë të madhe



Çfarë është një UTI?

Infeksionet e traktit urinar (UTI, sipas akronimit anglisht) prekin traktin urinar, duke përfshirë fshikëzën, uretrën ose veshkat. Ndonjëherë Infeksioni i Traktit Urinar mund të shndërrohet në një infektion të rëndë, i cili mund të çojë në një përkeqësim të rëndë të gjendjes suaj dhe në raste të tilla, mund t'ju duhet të shkoni në spital.

Ja disa masa që mund të merrni për të parandaluar infeksionet e traktit

Qëndroni të hidratuar

Pini rregullisht mjaftueshëm lëngje, si ujë ose pije me shije frutash, për të ruajtur hidratimin. Mund të jetë e nevojshme të shkoni më shpesh në tualet, por mos e zvogëloni marrjen e lëngjeve.



Mos e mbani urinën

Shmangni mbajtjen e urinës dhe shkoni në tualet sa më shpejt të jetë e mundur kur ndjeni nevojën për të urinuar.



Jepini përparësi higjienës personale

Lahuni ose bëni dush çdo ditë, veçanërisht nëse keni probleme me kontrollin e urinimit



Mbajeni zonën gjenitale të pastër dhe të thatë duke ndjekur këto këshilla:

Pastrohuni duke u fshirë nga pjesa e përparme drejt pjesës së pasme pas përdorimit të tualetit për të parandaluar përhapjen e baktereve.



Shmangni përdorimin e sapunëve, xheleve ose spërkatësve me aromë, pasi mund të shkaktojnë iritim.



Ndërroni shpesh pecetat për urinim të pavullnetshëm
Mos prisni nëse janë ndotur.



Para dhe pas marrëdhënieve seksuale:

Mbajeni lëkurën të pastër

rreth zonës gjenitale duke e larë me ujë para dhe pas aktivitetit seksual.



Shkoni për të urinuar sa më shpejt të jetë e mundur pas marrëdhënieve seksuale.



Nëse mendoni se ju ose dikush për të cilin kujdeseni mund të ketë një Infeksion të Traktit Urinar (UTI):

Sigurohuni që të pini rregullisht mjaft lëngje për të shmangur dehidratimin.

Kontakttoni një profesionist të kujdesit shëndetësor: ai mund të jetë **Mjeku juaj i Përgjithshëm, infermieri/ja, farmacisti në komunitet, një qendër ku mund të paraqiteni pa rezervuar një takim ose shërbimi NHS 111.**