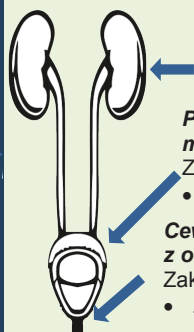




## Ulotka informacyjna dotycząca zakażenia dróg moczowych

Informacje dla kobiet z podejrzeniem niepowikłanego zakażenia dróg moczowych (ang. uncomplicated urinary tract infection - UTI)  
lub z niepowikłanym nawracającym zakażeniem dróg moczowych, które nie przebywają w domach opieki.



Możliwe objawy ze strony układu moczowego	Objawy	Zalecana opieka	Rodzaje zakażenia dróg moczowych
<p><b>Częstotliwość:</b> Częstsze niż zwykle oddawanie moczu.</p> <p><b>Bolesność:</b> Piekący ból podczas oddawania moczu.</p> <p><b>Nagła potrzeba:</b> Nagła potrzeba natychmiastowego oddania moczu.</p> <p><b>Krwimocz:</b> Krew w moczu.</p> <p><b>Nadmierna diureza nocna:</b> Potrzeba oddawania moczu w nocy.</p> <p><b>Ból w okolicy nadłonowej:</b> Ból podbrzusza.</p> <p>Inne kwestie, które należy uwzględnić</p> <p><b>Ostatnia aktywność seksualna</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Objawy niektórych chorób przenoszonych drogą płciową (ang. sexually transmitted infections - STIs) przypominają objawy zakażenia dróg moczowych.</li> <li>Zapalenia spowodowane aktywnością seksualną mają objawy podobne do zakażenia dróg moczowych.</li> </ul>	<p><input type="checkbox"/> <b>Łagodne lub 1-2 objawy bez upławów (bądź obydwu przypadki)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Antybiotyk najprawdopodobniej nie pomoże.</li> <li>Zwykle trwają od 5 do 7 dni.</li> </ul> <p><input type="checkbox"/> <b>Nasilone bądź występujące razem 3 lub więcej objawów bez upławów</b></p> <p>Antybiotyk powinien pomóc, objawy</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>powinny zacząć ustępować w ciągu 48 godzin</li> <li>zwykle trwają 3 dni.</li> </ul>	<p><input type="checkbox"/> <b>Higiena osobista i środki przeciwbólowe.</b> Objawy powinny ustąpić samoistnie.</p> <p><input type="checkbox"/> <b>Opóźniona lub zapasowa recepta.</b> Antybiotyk należy zażyć, jeżeli objawy:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>nasilają się</li> <li>nie zaczynają ustępować po 24-48 godzinach.</li> </ul> <p><input type="checkbox"/> <b>Przepisany antybiotyk</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Natychmiastowe</b> zastosowanie antybiotyku oraz higiena osobista.</li> </ul>	<p>Zakażenia dróg moczowych są wywołane przez bakterie, które zwykle przedostają się z jelit do cewki moczowej lub pęcherza. Zakażeniu mogą ulec różne części układu moczowego.</p>  <p><b>Nerki (wytwarzanie moczu)</b> Zakażenie górnych dróg moczowych</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Odmiedniczkowe zapalenie nerek (ang. pyelonephritis)</li> </ul> <p><b>Pęcherz moczowy (gromadzenie moczu)</b> Zakażenie dolnych dróg moczowych</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Zapalenie pęcherza (ang. cystitis)</li> </ul> <p><b>Cewka moczowa (wydalanie moczu z organizmu)</b> Zakażenie lub zapalenie cewki moczowej</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Zapalenie cewki moczowej (ang. urethritis)</li> </ul>

Właściwa higiena osobista pomaga w szybszym powrocie do zdrowia	Kiedy należy zwrócić się o pomoc? Należy skontaktować się z przychodnią lekarza pierwszego kontaktu lub z NHS 111 (Anglia - wybierając numer 111), NHS 24 (Szkocja - wybierając numer 111) bądź NHS direct (Walia - wybierając numer 0845 4647)	Działania zapobiegające zakażeniom dróg moczowych	Odporność na antybiotyki
<ul style="list-style-type: none"> <li>Należy wypijać takie ilości płynów, aby nie odczuwać pragnienia. Najczęściej jest to 6-8 szklanek płynu z uwzględnieniem wody, napojów bez kofeiny i bez cukru.</li> <li>Aby uśmierzyć ból należy zażywać paracetamol lub ibuprofen w regularnych odstępach czasu, o ile wcześniej nie wystąpiły skutki uboczne.</li> <li>Można zastosować kapsułki z żurawiną lub saszetki na zapalenie pęcherza moczowego. Są one skuteczne w przypadku niektórych kobiet. Istnieje jednak obecnie niewiele dowodów potwierdzających korzyści wynikające z ich stosowania.</li> <li>W celu zapobieżenia przyszłym zakażeniom należy brać pod uwagę czynniki ryzyka z kolumny „Działania zapobiegające zakażeniom dróg moczowych”.</li> </ul>	<p><b>Następujące objawy mogą świadczyć o poważnym zakażeniu i powinny zostać natychmiast zbadane.</b></p> <p>W razie wątpliwości co do tego, na ile poważne są objawy, należy zadzwonić po poradę.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Dreszcze, uczucie chłodu i ból mięśni.</li> <li>Poczucie zdezorientowania i senność.</li> <li>Nieemożność oddania moczu przez cały dzień.</li> <li>Wymioty.</li> <li>Krew w moczu.</li> <li>Temperatura ciała wyższa niż 38°C lub niższa niż 36°C.</li> <li>Ból nerek w okolicy pleców, poniżej żeber.</li> <li>Nasilanie się objawów.</li> <li>Objawy nie zaczynają ustępować w ciągu 48 godzin od zażycia antybiotyku.</li> </ol>	<p>Należy brać pod uwagę następujące czynniki ryzyka:</p> <p><b>Należy zapobiegać przenoszeniu się bakterii z jelit do pęcherza moczowego.</b> Po skorzystaniu z toalety należy podcierać się od przodu (pochwa) do tyłu (odbyt).</p> <p><b>Należy unikać wstrzymywania moczu.</b> Mocz należy oddawać kiedy tylko odczuwa się taką potrzebę.</p> <p>Należy <b>oddać mocz po odbyciu stosunku płciowego</b>, aby splukać bakterie, które mogą znajdować się w okolicy ujścia cewki moczowej.</p> <p>Należy <b>umyć</b> okolice wejścia do pochwy przed i po stosunku płciowym, aby zmyć bakterie, które mogą znajdować się w okolicy ujścia cewki moczowej.</p> <p>Należy <b>wypijać</b> dużą ilość płynów, aby umożliwić regularne oddawanie moczu w ciągu dnia, szczególnie podczas upałów.</p> <p><u>W przypadku nawracającego zakażenia dróg moczowych należy również wziąć pod uwagę:</u></p> <p><b>Produkty zawierające żurawinę:</b> Ich działanie jest uważane za skuteczne przez niektóre kobiety, chociaż istnieje niewiele dowodów potwierdzających taką opinię.</p> <p><b>Po menopauzie:</b> Można rozważyć zastosowanie hormonalnego leczenia miejscowego, na przykład kremów dopochwowych.</p>	<p><b>Antybiotyki nie zawsze są konieczne</b>, należy je zażywać wyłącznie zgodnie z zaleceniem lekarza. Tylko wtedy okażą się skuteczne w razie wystąpienia zakażenia dróg moczowych w przyszłości.</p> <p>Antybiotyki zażywane doustnie mogą z <b>wielu powodów</b> wpływać na florę bakteryjną jelit, która uodparnia się na ich działanie.</p> <p>Taka odporność oznacza, że antybiotyki <b>nie mogą zwalczyć bakterii</b>.</p> <p>Znajdujące się w jelitach bakterie wywołujące zakażenie dróg moczowych są dwa razy bardziej odporne na działanie antybiotyków przez <b>co najmniej 6 miesięcy</b> po ich wcześniejszym zażyciu.</p> <p>Do najczęstszych <b>skutków ubocznych</b> zażywania antybiotyków należy grzybica, wysypka, wymioty i biegunka.</p>