

Λοιμώξεις του ουροποιητικού συστήματος

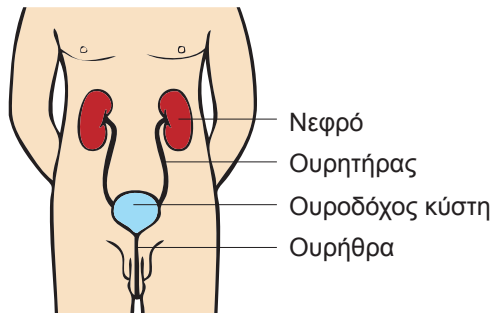
Ενημερωτικό δελτίο του τμήματος επειγόντων περιστατικών

Γενικό

Τι είναι λοίμωξη του ουροποιητικού συστήματος;

Λοιμώξεις του ουροποιητικού συστήματος (ΛΟΣ) είναι μια ομάδα των λοιμώξεων του ουροποιητικού συστήματος.

Οι πιο κοινές ΛΟΣ είναι η *κυστίτιδα*, η οποία είναι μια λοίμωξη της ουροδόχου κύστης (όπου αποθηκεύονται τα ούρα). Άλλες ΛΟΣ έχουν σχέση με την ουρήθρα (*ουρηθρίτιδα*) ή τους νεφρούς (*πυελονεφρίτιδα*).



Τι προκαλεί λοίμωξη του ουροποιητικού συστήματος;

Τα πιο συνηθισμένα αίτια της λοίμωξης είναι ένα είδος βακτηρίων που συνήθως ζουν στο εντέρο (που ονομάζονται *Escherichia coli* ή *E. coli*). Τα βακτήρια προχωρούν μέχρι την *ουρήθρα* (το σωλήνα από την ουροδόχο κύστη που περνούν από μέσα από τα ούρα) προς την ουροδόχο κύστη. Μόλις βρεθούν στο εσωτερικό της ουροδόχου κύστης, αυτά τα βακτήρια αναπτύσσονται γρήγορα και προκαλούν λοίμωξη.

Άλλες αιτίες μπορεί να σχετίζονται με:

- εμπόδιο (μπλοκάρισμα) στη ροή των ούρων (όπως μια μεγάλη πέτρα στα νεφρά ή μεγέθυνση του προστάτη αδένου στους άνδρες)
- *καθετήρα με υποδόριο τμήμα (IDC)*
- τη σεξουαλική επαφή, ιδίως στις γυναίκες.

Οι γυναίκες και τα παιδιά είναι πιο πιθανό να πάθουν κυστίτιδα από τους άνδρες. Οι γυναίκες εκ φύσεως έχουν μικρότερη ουρήθρα από τους άνδρες, πράγμα που σημαίνει ότι τα βακτήρια έχουν να ταξιδέψουν μικρότερη απόσταση για να φτάσουν στην ουροδόχο κύστη. Επίσης, η ουρήθρα, ο κόλπος και το πρωκτικό άνοιγμα είναι πολύ κοντά μεταξύ τους, το οποίο διευκολύνει τα βακτηρίδια να εξαπλωθούν από το ένα στο άλλο.

Τα βρέφη σε πάνες συχνά παθαίνουν ΛΟΣ. Βακτήρια από μια βρώμικη πάνα μπορεί εύκολα να προκαλέσουν λοίμωξη, ιδίως στα κορίτσια. Ακόμη και τα βρέφη που αλλάζουν και καθαρίζονται τακτικά μπορεί ακόμα να πάθουν ΛΟΣ.

Ποια είναι τα συμπτώματα;

- Τσούξιμο ή κάψιμο κατά τη διέλευση των ούρων.
- Ούρηση πολύ μικρής ποσότητας ούρων.
- Αίσθηση της ανάγκης ή 'ορμής' συχνής ούρησης.
- Αίσθηση ότι η κύστη είναι ακόμη γεμάτη μετά τη διέλευση των ούρων.

- Δύσσομα, θολά, σκούρα ή αιματηρά ούρα.
- Πόνος χαμηλά στην κοιλιακή χώρα ή χαμηλά στην πλάτη ή στις πλευρές.
- Αίσθηση αδιαθεσίας με ναυτία και πυρετό.
- Σε παιδιά τα συμπτώματα μπορεί να είναι ασαφή και συνήθως περιλαμβάνουν έμετο, πυρετό και κοιλιακό άλγος.

Θεραπεία

- Ένα δείγμα ούρων είναι απαραίτητο για την εξέταση για λοίμωξη.
- Για τη θεραπεία της λοίμωξης χρησιμοποιούνται **Αντιβιοτικά**. Θα πρέπει να πάρετε όλες τις δόσεις, ακόμα κι αν νιώθετε καλύτερα, δεδομένου ότι ορισμένα βακτήρια μπορεί να εξακολουθούν να είναι ενεργά.
- Φάρμακα που Εξουδετερώνουν την Ουρική Οξύτητα (όπως το Citralite, το Citravescent ή τα φακελάκια Ural) μπορεί να βοηθήσουν στη βελτίωση των συμπτωμάτων, όπως το τσούξιμο. Μπορείτε να αγοράσετε τα προϊόντα αυτά από ένα φαρμακείο και ορισμένα σούπερ μάρκετ. Παρακαλούμε να ζητήσετε τη γνώμη του γιατρού ή του φαρμακοποιού σας εάν αυτά μπορούν να παίρνονται με οποιαδήποτε άλλα φάρμακα που εσείς (ή το παιδί σας, εφόσον εκείνο κάνει θεραπεία για ΛΟΣ), μπορεί να παίρνετε.

Οικιακή περίθαλψη

- Να φροντίσετε ότι κάθε φορά που ουρείτε αδειάζετε εντελώς την κύστη σας.
- Οι γυναίκες θα πρέπει να σκουπίζονται από εμπρός προς τα πίσω όταν πάνε στην τουαλέτα.
- Να ξεκουραστείτε πολύ για να δώσετε στο σώμα σας την ευκαιρία να καταπολεμήσει τη λοίμωξη.
- Εάν έχετε πόνο, να πάρετε ήπια παυσίπονα, σαν την παρακεταμόλη. Αν φροντίζετε ένα παιδί, να ελέγξετε προσεκτικά την ετικέτα για τη σωστή δόση και να βεβαιωθείτε ότι δεν δίνετε στο παιδί σας οποιαδήποτε άλλα προϊόντα που περιέχουν παρακεταμόλη (όπως κάποια φάρμακα για το βήχα και παρασκευάσματα για το κρύο και τη γρίπη).
- Τοποθετήστε ένα ζεστό πακέτο, όπως μια τσάντα με σιτάρι ή ένα μπουκάλι με ζεστό νερό τυλιγμένο σε μια πετσέτα, στην κοιλιακή χώρα ή στην πλάτη σας για να βοηθήσει να ανακουφιστεί ο πόνος.

Τι να περιμένετε

Ενώ η κυστίτιδα μπορεί να είναι πολύ ενοχλητική, είναι εύκολο να θεραπευθεί με αντιβιοτικά. Τα αντιβιοτικά δρουν γρήγορα και τα συμπτώματα συχνά βελτιώνονται μέσα σε δύο ημέρες. Ορισμένες ΛΟΣ μπορεί να χρειάζονται μεγαλύτερη θεραπεία με αντιβιοτικά.

Αν τα συμπτώματά σας δεν βελτιώνεται, επισκεφτείτε τον γιατρό της περιοχής σας. Ορισμένες ΛΟΣ εάν αφεθούν χωρίς θεραπευτική αγωγή μπορεί να γίνουν σοβαρές, και μπορεί να οδηγήσουν σε μόλυνση των νεφρών που μπορεί να προκαλέσουν μόνιμη βλάβη στα νεφρά.

Μπορεί η κυστίτιδα να παρουσιαστεί ξανά;

Μερικά άτομα (συμπεριλαμβανομένων των παιδιών), είναι πιθανό να υποφέρουν από κυστίτιδα περισσότερες από μία φορές. Υπάρχουν πολλοί λόγοι για τους οποίους αυτό μπορεί να συμβεί, οι οποίοι κυμαίνονται από κακές συνήθειες όσον αφορά τη χρήση της τουαλέτας (όπως το σκούπισμα από πίσω προς τα εμπρός - το οποίο μεταφέρει βακτήρια από το έντερό σας στο άνοιγμα της ουρήθρας) μέχρι να έχετε ουρήθρα μικρότερη από το κανονικό.

Εάν μια μόλυνση επανέρχεται, πρέπει να αντιμετωπιστεί έγκαιρα. Δείτε τον γιατρό της περιοχής σας αμέσως αν τα συμπτώματά σας επανέλθουν.

Αν οι λοιμώξεις αποτελούν συνεχές πρόβλημα μπορεί να χρειαστεί να δείτε ένα *ουρολόγο* (ένα γιατρό που ειδικεύεται σε προβλήματα του ουροποιητικού συστήματος) για περαιτέρω θεραπευτική αγωγή. Μερικά άτομα πρέπει να παίρνουν αντιβιοτικά κάθε μέρα για να αποτρέψουν την επανεμφάνιση των λοιμώξεων.

Πρόληψη

Ακολουθούν μερικοί απλοί τρόποι που μπορείτε να δοκιμάσετε για να βοηθήσετε να αποτρέψετε άλλη μία ΛΟΣ.

- Να πίνετε άφθονο νερό και να παροτρύνετε τα παιδιά να κάνουν το ίδιο.
- Να ουρείτε συχνά, να αδειάζετε την κύστη σας εντελώς και να μην 'σφιγγεστε' όταν πρέπει να πάτε. Να παροτρύνετε το παιδί σας να κάνει το ίδιο.
- Ο χυμός ή οι κάψουλες των μούρων μπορεί να βοηθήσουν στην πρόληψη των μελλοντικών λοιμώξεων αν τα παίρνεται κάθε μέρα. Εμποδίζουν τα βακτήρια να κολλήσουν στα τοιχώματα της ουροδόχου κύστης. Ενημερώστε το γιατρό σας αν παίρνετε τροφικά συμπληρώματα μούρων, καθώς μπορεί να προκαλούν παρεμβολές σε ορισμένα αντιβιοτικά. Ρωτήστε το γιατρό ή τον φαρμακοποιό σας για τη χρήση των κάψουλων μούρων, πριν τις δώσετε στο παιδί σας.

Συμβουλές για τις γυναίκες

- Καθαρίστε τον εαυτό σας από μπροστά προς τα πίσω όταν πάτε στην τουαλέτα.
- Να φοράτε βαμβακερά εσώρουχα.
- Να αποφεύγετε τα συνθετικά ή τα στενά ρούχα, όπως τα τζιν ή τα καλσόν.
- Να αποφεύγετε τη χρήση σαπουνιού ή αρωματικών προϊόντων στα γεννητικά σας όργανα.
- Να χρησιμοποιήσετε λιπαντικό κατά τη διάρκεια του σεξ.

Αν χρειάζεστε βοήθεια



Σε ένα **επείγον ιατρικό περιστατικό** πηγαίστε στο πλησιέστερο νοσοκομείο επειγόντων περιστατικών ή καλέστε ένα ασθενοφόρο (τηλεφωνήστε το 000).



Να δείτε τον γιατρό ή τον επαγγελματία του τομέα υγείας της περιοχής σας, αν δεν γίνετε καλύτερα, ακόμα και αν έχετε πάρει αντιβιοτικά. Αυτό περιλαμβάνει την παρουσία συμπτωμάτων όπως:

- έντονο πόνο στην πλάτη σας ή/και στη μέση
- πυρετό ή ρίγη
- ναυτία ή εμετό
- αίμα στα ούρα σας.



Για συμβουλές για την υγεία από Πτυχιούχο Νοσοκόμο μπορείτε να καλέσετε το **NURSE-ON-CALL 24 ώρες την ημέρα** στο **1300 60 60 24** με κόστος τοπικής κλήσης από οπουδήποτε στη Βικτόρια.*

Το **NURSE-ON-CALL** παρέχει πρόσβαση σε **υπηρεσίες διερμηνείας** για τα άτομα που καλούν που δεν έχουν αυτοπεποίθηση στη χρήση των Αγγλικών. Καλέστε το **1300 60 60 24**.

*Οι κλήσεις από κινητά τηλέφωνα μπορεί να χρεώνονται σε υψηλότερη τιμή



Θέλετε να μάθετε περισσότερα;

- Ρωτήστε τον γιατρό ή τον επαγγελματία του τομέα της υγείας της περιοχής σας.
- Μιλήστε με έναν φαρμακοποιό.
- Επισκεφθείτε το **Better Health Channel** www.betterhealth.vic.gov.au

Σημειώσεις:

Αν θα θέλετε να λάβετε αυτό έντυπο σε **προσιτή μορφή**, παρακαλούμε τηλεφωνήστε το 9096 0578 ή στείλετε ίμειλ στο edfactsheets@health.vic.gov.au

Δεκέμβριος 2010. Διατίθεται επίσης στο διαδύκιο στο www.health.vic.gov.au/edfactsheets

Αποποίηση ευθυνών: Αυτές οι πληροφορίες για την υγεία είναι μόνο για λόγους γενικής ενημέρωσης. Παρακαλούμε συμβουλευτείτε το γιατρό σας ή άλλο επαγγελματία του χώρου της υγείας για να βεβαιωθείτε ότι η πληροφορία αυτές είναι κατάλληλες για εσάς.

