

Nhiễm trùng đường tiểu

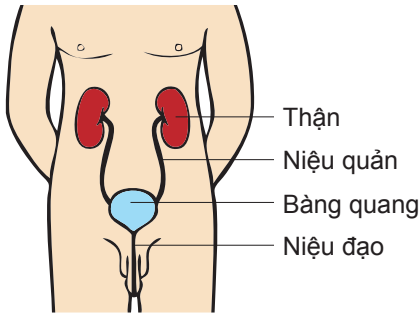
Tờ Thông Tin của Khoa Cấp Cứu

Chung

Nhiễm trùng đường tiểu là gì?

Nhiễm trùng đường tiểu (Urinary tract infections - UTIs) là một nhóm các tình trạng nhiễm trùng ở đường tiểu.

Dạng nhiễm trùng đường tiểu thường gặp nhất là *viêm bàng đái*, một tình trạng nhiễm trùng ở bàng quang (nơi chứa nước tiểu). Các UTI khác liên quan tới niệu đạo (*viêm niệu đạo*) hoặc thận (*viêm thận*).



Điều gì gây nhiễm trùng đường tiểu?

Nguyên nhân thường gặp nhất gây nhiễm trùng là một loại vi khuẩn, thường sống trong ruột (được gọi là *Escherichia coli* hoặc *E.coli*). Vi khuẩn này đi lên niệu đạo (ống từ bàng quang mà nước tiểu đi qua) tới bàng quang. Một khi đã ở trong bàng quang, các vi khuẩn này nhanh chóng lớn lên và gây tình trạng nhiễm trùng.

Các nguyên nhân khác có thể liên quan tới:

- tắc trong dòng chảy của nước tiểu (như một sạn thận lớn hoặc tuyến tiền liệt nở lớn ở nam giới)
- ống thông nước tiểu được đặt ở bên trong (*indwelling urinary catheter - IDC*)
- giao hợp, đặc biệt ở phụ nữ.

Phụ nữ và trẻ em dễ bị viêm bàng đái hơn nam giới. Nữ giới, do tự nhiên, có niệu đạo ngắn hơn của nam giới, điều này có nghĩa là quãng đường mà vi khuẩn phải đi để tới được bàng quang là ngắn hơn. Hơn nữa, niệu đạo, âm hộ và đoạn cuối ruột già là rất gần với nhau, làm cho vi khuẩn dễ dàng lây lan từ bộ phận này sang bộ phận khác.

Các em bé được quấn trong tã lót thường bị nhiễm trùng đường tiểu. Vi khuẩn từ tã lót bẩn có thể dễ dàng gây nhiễm trùng, đặc biệt ở các bé gái. Ngay cả các em bé được thay tã lót và lau rửa đều đặn cũng vẫn có thể bị nhiễm trùng đường tiểu.

Những gì là các triệu chứng?

- Châm đốt hay rát khi đi tiểu.
- Lượng nước tiểu đi được ra rất ít.
- Cảm giác có nhu cầu hoặc 'hối thúc' phải đi tiểu liên tục.
- Cảm giác là bàng quang vẫn đầy sau khi đi tiểu.

- Nước tiểu có mùi, đục, sẫm màu hoặc có máu.
- Đau vùng dưới thấp ở bụng hoặc lưng dưới hay hai bên.
- Cảm thấy không khỏe, kèm với buồn nôn và sốt.
- Ở trẻ em, các triệu chứng có thể không rõ ràng và thường bao gồm nôn ói, sốt và đau bụng.

Điều trị

- Mẫu nước tiểu là cần thiết để kiểm tra xem có tình trạng nhiễm trùng không.
- **Các thuốc kháng sinh** được dùng để điều trị tình trạng nhiễm trùng. Quý vị nên dùng đủ đợt điều trị ngay cả khi quý vị đang cảm thấy khỏe, vì một số vi khuẩn có thể vẫn đang hoạt động.
- Các Thuốc Kiểm Hóa Nước Tiểu (như các gói Citralite, Citravescent hay Ural) có thể giúp cải thiện các triệu chứng như châm đốt. Quý vị có thể mua các sản phẩm này tại cửa hàng dược và một số siêu thị. Xin hãy kiểm tra với bác sĩ hoặc dược sĩ của quý vị xem các thuốc này có thể được dùng cùng với các thuốc khác mà quý vị (hoặc con quý vị, nếu đang được điều trị nhiễm trùng đường tiểu) có thể đang dùng.

Chăm sóc tại nhà

- Hãy đảm bảo là quý vị đi ra hết nước tiểu trong bàng quang mỗi lần quý vị đi tiểu.
- Phụ nữ nên lau từ phía trước ra phía sau sau khi đi cầu.
- Nghỉ ngơi nhiều để cơ thể của quý vị có cơ hội chiến đấu với tình trạng nhiễm trùng.
- Nếu quý vị bị đau, hãy dùng các thuốc giảm đau nhẹ, như paracetamol. Nếu đang điều trị trẻ em, hãy kiểm tra kỹ nhãn mác để dùng đúng liều và đảm bảo rằng quý vị không đang cho con quý vị dùng bất cứ sản phẩm nào khác cũng có chứa paracetamol trong đó (như một vài loại thuốc điều trị ho và đau và các chế phẩm điều trị cảm cúm).
- Đặt một túi chườm ấm, như túi hạt lúa mì (wheat bag) hoặc chai nước nóng được bọc trong khăn bông, lên bụng quý vị hoặc lên lưng để giúp làm dịu đau.

Điều gì có thể xảy ra

Tuy là viêm bàng đái có thể rất khó chịu, nhưng nó được điều trị dễ dàng bằng các thuốc kháng sinh. Các thuốc kháng sinh tác dụng nhanh chóng và các triệu chứng có thể cải thiện trong vòng hai ngày. Các tình trạng nhiễm trùng đường tiểu khác có thể cần một đợt điều trị dài hơn bằng thuốc kháng sinh.

Nếu các triệu chứng của quý vị không trở nên tốt hơn, hãy gặp bác sĩ địa phương của quý vị. Một vài tình trạng nhiễm trùng đường tiểu có thể trở nên trầm trọng nếu để không được điều trị, và có thể dẫn đến tình trạng nhiễm trùng thận, có thể gây tổn thương thận vĩnh viễn.

Viêm bàng đái có thể xảy ra lại không?

Một số người (kể cả trẻ em) có khả năng bị viêm bàng đái hơn một lần. Có nhiều lý do tại sao việc này có thể xảy ra, từ các thói quen kém về đi cầu (như chùi từ phía sau ra phía trước – làm chuyển vi khuẩn từ ruột tới lỗ niệu đạo) tới việc có niệu đạo ngắn hơn bình thường.

Nếu tình trạng nhiễm trùng quay trở lại, thì tình trạng này nên được điều trị sớm. Gặp bác sĩ địa phương của quý vị ngay nếu các triệu chứng của quý vị quay trở lại.

Nếu tình trạng nhiễm trùng là một vấn đề thường xuyên, quý vị có thể cần gặp một *bác sĩ chuyên khoa tiết niệu* (bác sĩ chuyên môn về các vấn đề tiết niệu) để được điều trị thêm nữa. Một số người cần phải dùng thuốc trụ sinh hàng ngày để ngăn ngừa tình trạng nhiễm trùng trở lại.

Ngăn ngừa

Đây là một vài cách đơn giản quý vị có thể thử để giúp ngăn ngừa tình trạng nhiễm trùng đường tiểu khác.

- Uống nhiều nước và khuyến khích trẻ em cũng làm như vậy.
- Đi tiểu thường xuyên, đi ra hết hoàn toàn nước tiểu trong bàng quang và không ‘nhịn’ khi quý vị cần phải đi tiểu. Khuyến khích con quý vị cũng làm như vậy.
- Nước quả nam việt quất (cranberry) hoặc viên nang (capsule), nếu được dùng hàng ngày, có thể giúp ngăn ngừa các tình trạng nhiễm trùng trong tương lai. Các thứ này ngăn không cho vi khuẩn dính vào thành của bàng quang. Hãy cho bác sĩ của quý vị biết nếu quý vị đang dùng các thuốc bổ sung nam việt quất vì các thuốc này có thể ảnh hưởng đến một số thuốc kháng sinh. Hãy hỏi bác sĩ hoặc dược sĩ của quý vị về việc dùng viên nang nam việt quất trước khi quý vị cho con quý vị dùng các viên này.

Lời khuyên cho phụ nữ

- Hãy lau từ phía trước ra phía sau sau khi đi cầu.
- Mặc đồ lót làm bằng vải bông (cotton).
- Tránh quần áo làm bằng vải tổng hợp hoặc bó chặt như quần jeans hoặc quần nịt.
- Tránh dùng xà bông hoặc các sản phẩm có mùi hương lên vùng sinh dục của quý vị.
- Dùng chất bôi trơn trong quá trình quan hệ tình dục.

Tìm sự giúp đỡ



Trong trường hợp **khẩn cấp về mặt y khoa** hãy tới khoa cấp cứu của bệnh viện gần nhất hoặc gọi cứu thương (quay số 000).



Hãy gặp bác sĩ hoặc chuyên viên chăm sóc y tế địa phương của quý vị nếu quý vị không đỡ hơn, ngay cả khi quý vị đã dùng thuốc kháng sinh. Việc này bao gồm có các triệu chứng như:

- đau nhức nhối ở lưng và/hoặc vùng thắt lưng
- sốt hoặc ớn lạnh
- buồn nôn hoặc nôn ói
- có máu trong nước tiểu của quý vị.



Để có lời khuyên y khoa từ một Y Tá Có Đăng Ký (Registered Nurse) quý vị có thể gọi **NURSE-ON-CALL 24 giờ mỗi ngày** ở số **1300 60 60 24** từ bất cứ đâu trong Bang Victoria với cước phí chỉ bằng một cuộc gọi địa phương.*

NURSE-ON-CALL cung cấp việc tiếp cận dịch vụ thông ngôn cho những người gọi không tự tin về trình độ Anh Ngữ. Hãy gọi số **1300 60 60 24**.

*Các cuộc gọi từ điện thoại di động có thể bị tính một mức phí cao hơn



Quý vị muốn biết thêm không?

- Hãy hỏi bác sĩ hoặc chuyên viên chăm sóc y tế địa phương của quý vị.
- Hãy nói chuyện với một dược sĩ.
- Hãy ghé thăm **Better Health Channel** www.betterhealth.vic.gov.au

Ghi Chú:

Nếu quý vị muốn nhận được ấn phẩm này ở một **dạng văn bản có thể tiếp cận** được, xin hãy gọi số 9096 0578 hoặc gửi thư điện tử tới địa chỉ edfactsheets@health.gov.vic.au

Tháng Mười Hai năm 2010. Còn sẵn có trực tuyến tại địa chỉ www.health.vic.gov.au/edfactsheets

Khước từ trách nhiệm: Các thông tin về sức khỏe này là cho các mục đích giáo dục chung mà thôi. Xin hãy tham khảo ý kiến của bác sĩ của quý vị hoặc chuyên viên y tế khác để đảm bảo là các thông tin này là đúng cho quý vị.



Được ủy quyền bởi
Chính Phủ Bang Victoria,
Melbourne (1009025)