



Wojewódzki Szpital Specjalistyczny
im. Najświętszej Maryi Panny
w Częstochowie

Zakażenie dróg moczowych – zapobieganie -Poradnik dla pacjenta-

Opracowała: mgr piel. Anna Gorząd
Konsultacja i akceptacja: dr n med. Michał Szurkowski

Częstochowa, 2018

Edukacja pacjenta prowadzona w ramach systemu jakości- realizacja standardów akredytacyjnych

Zakażenie dróg moczowych

Zakażenie dróg moczowych – to częste i uciążliwe schorzenie infekcyjne układu moczowego wywołane najczęściej przez bakterie, rzadziej wirusy, grzyby lub pasożyty.

Zakażenie dróg moczowych może przebiegać:

- bezobjawowo
- jako zakażenie dolnego odcinka układu moczowego (zapalenie pęcherza moczowego i cewki moczowej, zapalenie gruczołu krokowego u mężczyzn)
- zakażenie górnego odcinka układu moczowego (odmiedniczkowe zapalenie nerek)

Jeżeli dojdzie do zakażenia bardzo ważne jest, aby jak najszybciej rozpocząć leczenie, dlatego należy zwrócić uwagę na wystąpienie:

- uczucia bólu i pieczenia
- parcia na mocz z nagłą potrzebą oddania moczu
- zmętnienie moczu lub jego nieprzyjemny zapach
- ból nerek, brzucha (w okolicy pleców – odcinek krzyżowo- lędźwiowy)
- czasem gorączki

Zakażenie dróg moczowych może przebiegać jako choroba ostra, przewlekła lub nawrotowa.

Kobiety chorują częściej niż mężczyźni, co spowodowane jest budową anatomiczną układu moczowego.

Nawrotom sprzyjają wady układu moczowego i kamica moczowa.

Przyczyny zakażenia dróg moczowych

Wystąpienie zakażenia dróg moczowych najczęściej spowodowane jest obecnością bakterii w układzie moczowym. Bakterie mogą pochodzić z zewnątrz lub przedostawać się z pochwy czy odbytnicy.

Czynniki ryzyka wzrostu bakterii:

- niewłaściwa i niedostateczna higiena miejsc intymnych,
- brudna bielizna osobista,
- niewłaściwa higiena po oddaniu moczu (kobiety),
- niedostateczna ilość wykonywanej toalety krocza np. podczas krwawień miesięczkowych,
- długotrwałe przetrzymywanie moczu w pęcherzu moczowym,
- zaleganie części moczu w pęcherzu moczowym - niecałkowite opróżnienie pęcherza moczowego,
- utrudniony odpływ moczu spowodowany kamieniem lub przerostem prostaty,
- założony na stałe cewnik do pęcherza moczowego,
- u cukrzyków - glukoza obecna w moczu sprzyja rozwojowi bakterii,
- zabiegi operacyjne wykonywane w obrębie układu moczowego,
- nietrzymanie moczu i stolca,

- długotrwałe przetrzymywanie zanieczyszczonego pampersa,
- aktywność seksualna,
- niepełnosprawność.

Zapobieganie i leczenie zakażeń dróg moczowych

1. Przyjmowanie leków zleconych przez lekarza (w odpowiednich dawkach i przez odpowiednią ilość dni).
2. Podjęcie działań i zachowań zapobiegających powstawaniu infekcji:
 - wypijanie codziennie około 2-3 litrów płynów dziennie (niegazowana woda mineralna, płyny zawierające dużą ilość witaminy C - sok z żurawin, czarnej porzeczki, mieszanki ziołowe moczopędne i odkażające) celem wypłukania bakterii z układu moczowego,
 - opróżnianie pęcherza moczowego zawsze, gdy odczuwamy parcie na mocz oraz przed snem – zaleganie moczu powoduje namnażanie się bakterii w pęcherzu moczowym,
 - codzienna zmiana bielizny osobistej,
 - przestrzeganie higieny osobistej (u **kobiet** dotyczy toalety miejsc intymnych w taki sposób aby nie łączyć dróg rozrodczych i wydalających, do kąpieli nie stosować perfumowanych płynów; **mężczyźni** powinni we właściwy sposób wykonywać toaletę intymnych okolic ciała, używać prezerwatyw w celu zapobiegania zakażeń bakteriami przenoszonymi drogą płciową),
 - unikanie ostrych przypraw, ciemniej czekolady, kofeiny i alkoholu (szczególnie mężczyźni, którzy cierpią na zapalenie gruczołu krokowego) – w/w pokarmy i używki mogą nasilać objawy choroby,
 - zaspokojenie potrzeby czystości intymnych okolic ciała osób niepełnosprawnych(pielęgnacja krocza, pośladków, cewnika moczowego, cewnika zewnętrznego u mężczyzn),
 - worek do zbiórki moczu u osób z założonym cewnikiem na stałe należy zawsze umieszczać poniżej pęcherza moczowego, aby mocz nie cofał się do pęcherza.

Pielęgnacja intymnych okolic ciała u kobiety i mężczyzny

Intymne okolice ciała ze względu na swoje właściwości anatomiczne i fizjologiczne (brzuch, pachwiny, uda, pośladki, zewnętrzne narządy płciowe) są podatne na zakażenia i zwiększone wydzielanie swoistego zapachu, dlatego powinniśmy zwrócić szczególną uwagę na **utrzymanie higieny** w celu:

- zmniejszenia drobnoustrojów chorobotwórczych,
- poprawę samopoczucia,
- zapewnienia czystości, suchości i świeżości,
- zapobieganie zakażeniom układu moczowego.

Toaleta krocza i zewnętrznych narządów płciowych u kobiety

1. Umyć ręce wodą z mydłem.
2. Umyć pachwiny wodą z mydłem lub płynem do higieny intymnej (możemy użyć myjki jednorazowego użytku) wykonując ruchy od spojenia łonowego do odbytu.
3. Umyć spojenie łonowe.

4. Umyć jednym ruchem zewnętrzne narządy płciowe w kierunku od spojenia łonowego do odbytu.
5. Zmyć mydło/płyn wodą lub spłukać natryskiem.
6. Osuszyć krocze przez dotyk ręcznikiem jednorazowego użytku.
7. Umyć ponownie ręce.

Toaleta krocza i zewnętrznych narządów płciowych u mężczyzny

1. Umyć ręce wodą z mydłem.
2. Odciągnąć napletek.
3. Umyć ostrożnie i delikatnie żołądź gazikiem zwilżonym wyłącznie wodą.
4. Po umyciu naciągnąć napletek w ułożenie fizjologiczne, tak aby pokrywał żołądź.
5. Umyć worek mosznowy obserwując ewentualne wystąpienie odparzeń (możemy użyć myjki jednorazowego użytku).
6. Umyć okolice krocza wodą z mydłem.
7. Zmyć mydło wodą lub spłukać natryskiem.
8. Osuszyć krocze ręcznikiem jednorazowego użytku.
9. Umyć ponownie ręce.

Preparaty do codziennej pielęgnacji miejsc intymnych

1. Mydło w płynie: „Biały jeleń”.
2. Płyn do higieny intymnej.
3. Chusteczki nawilżone do higieny intymnej.
4. Octenisept – spray – płyn do dezynfekcji ujścia cewki moczowej po wykonanej toalecie przy założonym cewniku do pęcherza moczowego.

Dbłość o higienę, zdrowa dieta i ruch warunkują dobrą jakość życia