



ZALECENIA PIEŁĘGNIARSKIE DLA PACJENTÓW/OPIEKUNÓW DOTYCZĄCE PROFILAKTYKI ZAKAŻENIA UKŁADU MOCZOWEGO

Zakażenie układu moczowego (ZUM) to obecność drobnoustrojów w drogach moczowych. ZUM ma charakter nawracający i częściej dotyczy kobiet. Zakażenie układu moczowego stwierdza się na podstawie objawów klinicznych oraz badań laboratoryjnych w tym posiewu moczu. Wśród patogenów powodujących zakażenie układu moczowego są bakterie, rzadziej wirusy lub grzyby. Czynniki sprzyjającymi zakażeniu układu moczowego są:

- wiek (niemowlęta oraz osoby starsze),
- płeć żeńska,
- ciąża
- nadużywanie leków przeciwbólowych,
- zabiegi na drogach moczowych,
- upośledzenie odpływu moczu (kamienie nerkowe, wady układu moczowego, guzy, przerost układu moczowego),
- zaburzenia metaboliczne (cukrzyca, dna moczanowa),
- leczenie immunosupresyjne; brak lub obniżenie odporności,
- cewnikowanie pęcherza moczowego;

Diagnostyka i leczenie ZUM to problem złożony, który często wymaga specjalistycznego postępowania, nierzadko w warunkach szpitalnych. Leczenie zakażenia układu moczowego wynika z odrębności anatomicznych oraz czynnościowych związanych z płcią, wiekiem i współwystępowaniem innych chorób.

Prawidłowa diagnostyka i właściwe, specjalistyczne leczenie umożliwiają trwały efekt terapeutyczny i zapobiegają nawrotom choroby.

Objawy zakażenia dróg moczowych:

- częste oddawanie moczu,
- ból lub pieczenie w okolicy cewniki moczowej.
- ból w okolicy podbrzusza lub okolicy lędźwiowej,
- osłabienie,
- gorączka,
- brak apetytu,
- pojawienie się lub nasilenie nietrzymania moczu,
- splątanie, apatia,



- u osób starszych zaburzenia równowagi i upadki,
- zmiana wyglądu/koloru moczu, zmętnienie, krwinkomocz, ropomocz;

W przypadku zaobserwowania powyższych objawów należy skonsultować się z lekarzem. Leczenie zakażenia układu moczowego wymaga przyjmowania antybiotyku w określonej dawce i z określoną częstotliwością.

Poprawa samopoczucia nie powinna być powodem do przedwczesnego zakończenia kuracji.

Aby zapobiec zakażeniom bakteryjnym układu moczowego, należy:

- dbać o codzienną higienę i często zmieniać bieliznę; ogranicza to ryzyko wniknięcia bakterii do dróg moczowych;
- nosić luźną, oddychającą bieliznę, co zapobiega otarciom naskórka i zmniejsza ryzyko infekcji;
- chronić organizm, szczególnie nerki, przed wychłodzeniem, co zapobiega obniżeniu odporności;
- w razie infekcji gardła, zatok, migdałków doprowadzić do wyleczenia choroby i zlikwidowania źródła bakterii;
- dbać o regularne opróżnianie pęcherza; zapobiega to gromadzeniu się i rozwojowi bakterii w pęcherzu moczowym.
- regularne przyjmowanie płynów (ok. 2l/dobę),
- częstsze oddawanie moczu oraz przyjmowanie płynów i preparatów zakwaszających mocz (wit. C, sok żurawinowy czy z czarnej porzeczki);