

Savjeti za pacijente s čestim infekcijama mokraćnog sustava

U svrhu prevencije ponavljanja infekcija urogenitalnog trakta pacijenticama se mogu dati sljedeći savjeti:

- ❖ uvijek treba uzeti sve antibiotike koje je preporučio liječnik za liječenje infekcije. Simptomi se mogu smiriti nakon 1 do 2 dana terapije, no, mikroorganizmi su još uvijek prisutni u urinu i umnožit će se ako nisu iskorijenjeni potpunom terapijom
- ❖ potrebno je obavijestiti svog liječnika o znacima upale čim se pojave. Upalu je teže kontrolirati ako je prisutna kroz duže vrijeme
- ❖ potrebno je redovito mokriti, svaka 2 do 4 sata, kao i mokriti neposredno nakon spolnog odnosa. Mokrenje ispire bakterije iz uretre, sprječavajući mikroorganizme da ascendiraju u mokraćni mjehur
- ❖ treba piti puno tekućine, najmanje osam čaša vode dnevno. Više tekućine pomaže ispiranju bakterija iz urinarnog trakta
- ❖ preporučuje se piti dvije čaše vode prije i nakon spolnog odnosa
- ❖ izbjegavati uporabu lužnatih sapuna, pjenušavih kupki, pudera i sprejeva u genitalnoj regiji. Ta sredstva mogu iritirati uretru te time poticati upalu i bakterijsku infekciju
- ❖ izbjegavati usku odjeću kod donjeg dijela tijela. Uske hlače, primjerice, uzrokuju iritaciju uretre i onemogućavaju prozračivanje genitalne regije
- ❖ nositi pamučno, a ne sintetsko rublje. Vlažnost genitalne regije je pogodna za rast bakterija. Pamučno rublje omogućuje bolju prozračnost genitalne regije
- ❖ prema preporukama liječnika redovito uzimati vitamin C i brusnicu (najbolje u obliku kapsula), jer zakiseljavaju urin što dovodi do usporavanja rasta bakterija u kiselom mediju. Pokazalo se da brusnica prevenira prijanjanje bakterija za stijenku mokraćnog mjehura
- ❖ nakon mokrenja i stolice obrisati genitalnu regiju od sprijeda prema straga, kako bi se spriječio ulazak bakterija iz probavnog trakta u uretru
- ❖ ako se infekcije često ponavljaju bolje je izabrati tuširanje nego kupanje
- ❖ žene u menopauzi koje imaju česte upale urinarnog trakta mogu imati koristi od redovite upotrebe estradiol vaginalne kreme.