

## 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 ukoliko 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.