

# Žena i uroinfekcija

Autor Administrator

Pravila zdravog života za žene s rekurentnim infekcijama mokraæenog sustava U svrhu prevencije ponavljanja infekcija urogenitalnog trakta pacijentica se mogu dati sljedeæi savjeti:

Treba uvijek uzeti sve antibiotike preporuèene od strane lijeènika za lijeèenje infekcije. Simptomi se mogu smiriti nakon 1 do 2 dana terapije, ali mikroorganizmi su još; uvijek prisutni u urinu i umnožit æe se ako nisu iskorijenjeni potpunom terapijom. Potrebno je izvijestiti o znacima upale svoga lijeènika èim se pojave. Upalu je teže kontrolirati ako je prisutna kroz duæe vrijeme. Potrebno je vježbat uèestalo mokrenje &ndash; svaka 2-4 sata i mokriti neposredno nakon spolnog odnosa. Mokrenje ispiri bakterije iz uretre, sprjeèavajuæi mikroorganizme da ascendiraju u mokraæeni mjehur. Piti puno tekuæine &ndash; osam èa;&scaron;a vode dnevno. Vi&scaron;e tekuæine pomaže ispiranju bakterija iz urinarnog trakta. Piti dvije èa;&scaron;e vode prije i nakon spolnog odnosa. Izbjegavati uporabu lužnatih sapuna, pjenu;&scaron;avih kupki, pudera i sprejeva u genitalnoj regiji. Ta sredstva mogu iritirati uretru, te tako poticati upalu i bakterijsku infekciju. Izbjegavati usku odjeæu donjeg dijela tijela. Uske hlaæe, npr. uzrokuju iritaciju uretre i onemoguæavaju prozraèivanje genitalne regije.

Nosit pamuèeno , a ne sin Pamuèeno rublje omoguæuje bolju prozraènost genitalne regije. Redovito uzimati vit. C, ili sok od brusnice. Ako se uzimaju u velikim kolièinama, izluèuju se urinom, pa vit. C zakiseljava urin &scaron;to dovodi do usporavanja rasta bakterija u tom kiselom mediju. Pokazalo se da sok od brusnice i borovnice prevenira prijanjanje bakterija za stijenk u mokraæenog mjehura. U tu svrhu preporuèa se uzimati 2-3 èa;&scaron;e tih sokova dnevno tijekom 8 tjedana. Nakon mokrenja i stolice brisati genitalnu regiju od sprijeda prema straga, kako bi se sprijeèilo ulazak bakterija iz probavnog trakta u uretru. Ako se infekcije èesto ponavljaju bolje je izabrati tu&scaron;iranje nego kupanje. Bakterija prisutna u vodi za kupanje lako moæe uæi u uretru. Žene u menopauzi koje imaju èeste upale urinarnog trakta mogu imati koristi od redovite upotrebe estradiol vaginalne kreme. Modificirano i preuzeto od Kathleen Marchindo, AJN. March 1998, Vol. 98, No 3.

(Pripremio A. L.J.)