

# Žena i uroinfekcija

Autor Administrator

Pravila zdravog života za žene s rekurentnim infekcijama mokraćenog sustava U svrhu prevencije ponavljanja infekcija urogenitalnog trakta pacijenticama se mogu dati sljedeći savjeti:

Treba uvijek uzeti sve antibiotike preporučene od strane liječnika za liječenje infekcije. Simptomi se mogu smiriti nakon 1 do 2 dana terapije, ali mikroorganizmi su još uvijek prisutni u urinu i umnožit će se ako nisu iskorijenjeni potpunom terapijom. Potrebno je izvjestiti o znacima upale svoga liječnika čim se pojave. Upalu je teže kontrolirati ako je prisutna kroz duže vrijeme. Potrebno je vježbati učestalo mokrenje – svaka 2-4 sata i mokriti neposredno nakon spolnog odnosa. Mokrenje ispire bakterije iz uretre, sprječavajući mikroorganizme da ascendiraju u mokraćni mjehur. Piti puno tekućine – osam čaša vode dnevno. Više tekućine pomaže ispiranju bakterija iz urinarnog trakta. 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 tako poticati upalu i bakterijsku infekciju. Izbjegavati usku odjeću donjeg dijela tijela. Uske hlače, npr. uzrokuju iritaciju uretre i onemogućavaju prozračivanje genitalne regije.

Nositi pamučno , a ne sintetičko rublje omogućuje bolju prozračenost genitalne regije. Redovito uzimati vit. C, ili sok od brusnice. Ako se uzimaju u velikim količinama, izlučuju se urinom, pa vit. C zakiseljava urin što dovodi do usporavanja rasta bakterija u tom kiselom mediju. Pokazalo se da sok od brusnice i borovnice prevenira prijanjanje bakterija za stijenku mokraćenog mjehura. U tu svrhu preporuča se uzimati 2-3 čaše tih sokova dnevno tijekom 8 tjedana. Nakon mokrenja i stolice brisati genitalnu regiju od sprijeda prema straga, kako bi se spriječilo ulazak bakterija iz probavnog trakta u uretru. Ako se infekcije često ponavljaju bolje je izabrati tuširanje nego kupanje. Bakterija prisutna u vodi za kupanje lako može ući u uretru. Žene u menopauzi koje imaju česte 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. LJ.)