

ZUM

Co to jest ZUM?

Zakażenie dróg moczowych (ZUM) to nazwa nadana grupie zakażeń, które występują w dowolnym miejscu w układzie moczowym: nerkach, moczowodach (łączyjących pęcherz z nerkami), pęcherzu i cewce moczowej (która transportuje mocz z pęcherza moczowego) na zewnątrz ciała). ZUM są drugim najczęstszym rodzajem infekcji, która może wystąpić w organizmie i są zwykle powodowane przez bakterie, które dostają się do organizmu przez cewkę moczową.

Jakie są oznaki i objawy ZUM?

- Zwiększona częstotliwość oddawania moczu przy wydalaniu niewielkich ilości
- Pieczenie podczas oddawania moczu
- Krew w moczu
- Mętny mocz
- Ból i tkliwość w górnej części pleców i po bokach
- Ogólne złe samopoczucie
- Pojawienie się lub nasilenie istniejącego wcześniej splątania/pobudzenia

Jak zapobiegać zachorowaniu na ZUM

- Pij 6-8 szklanek wody dziennie
- Staraj się za każdym razem całkowicie opróżnić pęcherz
- Nie próbuj go trzymać ani nie opieraj się pokusie oddania moczu
- Noś luźną bawełnianą bieliznę i unikaj nylonu
- Często zmieniaj wkładki
- Unikaj kawy, herbaty i alkoholu
- Jeśli to możliwe, weź prysznic zamiast kąpieli
- Użyj oddzielnej flaneli do mycia genitaliów rano i wieczorem
- Kobiety wycierają się od przodu do tyłu po skorzystaniu z toalety
- Staraj się unikać wielu słodkich pokarmów, jedz dużo owoców, warzyw i pokarmów bogatych w błonnik, takich jak chleb pełnoziarnisty i makaron
- Pij co najmniej jedną szklankę soku żurawinowego, pomarańczowego lub grejpfrutowego dziennie, aby zakwasić mocz i zabić istniejące szkodliwe bakterie

Ryzyko wystąpienia ZUM jest większe, jeśli masz:

- Cukrzyca
- Zaparcie
- Demencja
- Kamienie nerkowe lub jakikolwiek inny stan, który utrudnia lub blokuje drogi moczowe
- Osłabiony układ odpornościowy np. z powodu chemioterapii lub HIV
- Cewnik moczowy, który jest rurką wprowadzaną do pęcherza moczowego w celu odprowadzenia moczu

Leczenie ZUM

Zobacz lekarza, jeśli:

- Masz objawy zakażenia dróg moczowych (ZUM) po raz pierwszy
- Twoje dziecko ma objawy ZUM
- Jesteś mężczyzną z objawami ZUM
- Jesteś w ciąży i masz objawy ZUM
- Opiekujesz się starszą, słabą osobą, która może mieć objawy ZUM
- Masz objawy ZUM po operacji
- Objawy nasilają się lub nie ustępują w ciągu 2 dni
- Twoje objawy powracają po leczeniu

Jeśli lekarz rodzinny uważa, że możesz mieć infekcję dróg moczowych (ZUM), może wykonać badanie moczu, chociaż nie zawsze jest to konieczne.

Lekarz rodzinny może również:

- Zaoferuj porady dotyczące samoopieki i zaleć zażycie środka przeciwbólowego
- Daj receptę na krótki cykl antybiotyków
- Wypisać receptę na antybiotyki, ale sugerować odczekanie 48 godzin przed ich przyjęciem na wypadek, gdyby objawy same ustąpiły
- Ważne jest, aby przyjmować wszystkie przepisane leki, nawet jeśli poczujesz się lepiej.

Bibliografia

- <https://www.nhs.uk/conditions/urinary-tract-infections-utis/>