



Samodzielny Publiczny  
Wojewódzki Szpital Chirurgii Urazowej  
im. Dr. Janusza Daaba w Piekarach Śląskich

# ZAKAŻENIE DRÓG MOCZOWYCH - ZAPOBIEGANIE I LECZENIE

## PORADNIK DLA PACJENTEK I PACJENTÓW

Projekt Edukacji Pacjentów realizowany w ramach systemu jakości –  
Akredytacja pod kierunkiem: dr n. biol. Grażyny Kruk-Kupiec

Szpital akredytowany



Szpital Promujący Zdrowie



opracowanie:

lic. piel. Beata Barańska  
konsultacja medyczna:  
lek. med. Tomasz Wądek

## ZAKAŻENIE DRÓG MOCZOWYCH JEST CZĘSTĄ DOLEGLIWOŚCIĄ LECZ ULECZALNĄ

**Zakażenie dróg moczowych** - to bakteryjne zakażenie moczu i układu moczowego. Wywołuje stan zapalny błon śluzowych dróg moczowych, a niekiedy również mięszu nerek.

Dotyczy kobiet i mężczyzn.

W przypadku, gdy dojdzie do zakażenia bardzo ważne jest, aby jak najszybciej rozpocząć leczenie najlepiej wtedy, gdy pojawią się już pierwsze **objawy**:

- uczucie bólu i pieczenia,
- parcie na mocz z nagłą potrzebą oddania moczu,
- pojawienie się krwi w moczu,
- ból nerek, brzucha (odczuwalny w okolicy pleców odcinka lędźwiowo-krzyżowego ),
- zmętnienie moczu lub jego nieprzyjemny zapach,
- czasem gorączka.

**Zakażenie dróg moczowych może przebiegać jako choroba ostra, przewlekła lub nawrotowa. Ze względu na budowę anatomiczną układu moczowego , kobiety częściej niż mężczyźni cierpią na zakażenie dróg moczowych.**

**Nawrotom zakażenia sprzyjają wady układu moczowego i kamica moczowa.**

### PRZYCZYNY ZAKAŻENIA DRÓG MOCZOWYCH

Najczęściej wystąpienie zakażenia jest spowodowane obecnością bakterii w układzie moczowym. Bakterie mogą pochodzić z zewnątrz, jak również przedostawać się z pochwy, czy też odbytnicy. Wtedy właśnie rozmnażające się bakterie są przyczyną zakażenia.

**Do czynników ryzyka wzrostu bakterii zaliczamy m. in.:**

- niewłaściwą i niedostateczną higienę miejsc intymnych,
- obecność kamienia w nerce, pęcherzu moczowym,
- aktywność seksualną,
- zaleganie (pozostawianie ) części moczu w pęcherzu moczowym po oddaniu moczu,
- utrudnienie odpływu moczu spowodowane pojawieniem się kamienia; prostaty (u mężczyzn),
- brudna bielizna osobista,
- niewłaściwe podcieranie się po oddaniu moczu (kobiety),
- nietrzymanie moczu i stolca,
- długotrwałe przetrzymywanie założonego zanieczyszczonego pampersa,
- niedostateczna ilość wykonywanej toalety krocza, np. podczas krwawień miesięczkowych; przy schorzeniach, np. cukrzyca,
- niepełnosprawność,
- założony na stałe cewnik do pęcherza moczowego ; cewnik zewnętrzny (mężczyźni),
- zabiegi operacyjne wykonywane w obrębie układu moczowo-płciowego,
- odchody połogowe (po porodach).

## ZAKAŻENIA I ICH RODZAJE

W związku z występowaniem różnic w budowie anatomicznej u kobiet i u mężczyzn, zazwyczaj rozwija się u nich inny rodzaj zakażenia. Natomiast wspólnym objawem jest ból wewnątrz lub w okolicach narządów moczowych.

**Wyróżnić możemy następujące zakażenia:**

**U kobiet:**

- zapalenie pęcherza moczowego,
- zapalenie cewki moczowej,
- odmiedniczkowe zapalenie nerek.

**U mężczyzn:**

- zapalenie pęcherza moczowego,
- zapalenie cewki moczowej,
- zapalenie gruczołu krokowego (prostaty),
- odmiedniczkowe zapalenie nerek.

## PODSTAWOWYM ELEMENTEM ZAPOBIEGANIA I LECZENIA ZAKAŻEŃ DRÓG MOCZOWYCH JEST :

- przyjmowanie leków przepisanych przez lekarza,
- podjęcie działań wspomagających leczenie istniejącej infekcji, które w przyszłości zapobiegą zakażeniom dróg moczowych.

**W tym celu należy:**

1. Przyjmować leki zgodnie z zaleceniem lekarza, żeby zakażenie nie wystąpiło ponownie.
2. Codziennie wypijać od 2 do 3 litrów płynów (niegazowanej wody mineralnej, soków i innych napojów), które nie zawierają kofeiny- pomogą wypłukać z układu moczowego bakterie.  
Zaleca się również picie soku z żurawin lub zażywanie tabletek, np. Mega Żurawina (dostępnych w aptece) - zawierają w swym składzie ekstrakt z żurawiny amerykańskiej, która korzystnie wpływa na zachowanie właściwej funkcji układu moczowego.
3. Przestrzegać higieny osobistej: przed i po korzystaniu z toalety należy umyć ręce wodą z mydłem; po oddaniu moczu panie zawsze powinny podcierać się od przodu do tyłu nie stosując do tego celu kolorowego papieru toaletowego; do kąpieli nie stosować perfumowanych płynów; stosować prezerwatywy w celu uniknięcia zakażeń bakteriami przenoszonych drogą płciową.
4. Opróżniać pęcherz moczowy zawsze, gdy odczuwa się parcie na mocz i przed udaniem się na spoczynek nocny. Mocz, który zalega w pęcherzu moczowym powoduje powstawanie infekcji.
5. Unikać pokarmów, które mogą nasilać objawy, szczególnie wtedy, gdy panowie cierpią na zapalenie prostaty. Należy ograniczyć spożywanie: ostrych przypraw, ciemnej czekolady, płynów zawierających kofeinę lub alkohol.
6. Stosować regularnie czystą bieliznę osobistą.
7. Zmieniać regularnie pampersa, po uprzednim wykonaniu toalety krocza i pośladków.
8. Zapewnienie pomocy osobom niepełnosprawnym w zaspokojeniu potrzeby czystości i suchości intymnych okolic ciała (w tym pielęgnacja cewnika założonego do pęcherza moczowego, cewnika zewnętrznego- dotyczy mężczyzn) regularnie oraz w przypadkach koniecznych- np. krewni.
9. Kobiety i mężczyźni powinni wykonywać we właściwy sposób toaletę intymnych okolic ciała.
10. Worek zbiorczy na mocz u osób z założonym na stałe cewnikiem, należy zawsze umieszczać poniżej pęcherza moczowego (zapobiega się w ten sposób cofaniu się moczu do pęcherza).

**PREPERATAMI GODNYMI POLECENIA, MAJĄCYMI ZASTOSOWANIE W  
CODZIENNEJ PIELEGNACJI INTYMNYCH OKOLIC CIAŁA SĄ :**

- *LACTACYT* – emulsja, chusteczki nawilżone,
- chusteczki nawilżone oraz płyn, np. firmy kosmetycznej AA,
- *OCTENISEPT* – spray/płyn do dezynfekcji ujścia cewki moczowej po wykonanej toalecie przy założonym cewniku do pęcherza moczowego.

**NALEŻY PAMIĘTAĆ, ŻE W ZAPOBIEGANIU I LECZENIU ZAKAŻEŃ  
DRÓG MOCZOWYCH KLUCZOWĄ ROLĘ ODGRYWA SAM/A  
PACJENT/KA.**

## **PIELĘGNACJA INTYMNYCH OKOLIC CIAŁA U KOBIETY**

Intymne okolice ciała są szczególnie podatne ze względu na swoje właściwości anatomiczne i fizjologiczne (brzuch, okolice pachwinowe, uda, zewnętrzne narządy płciowe, pośladki) na zakażenia i zwiększone wydzielanie swoistej woni.

Pielęgnacja intymnych okolic ciała powinna odbywać się regularnie w celu:

- utrzymania higieny (zmniejszenie drobnoustrojów chorobotwórczych),
- poprawienia samopoczucia- zapewnienia czystości, suchości i świeżości,
- zapobieganie zakażeniom układu moczowego.

### **TOALETA KROCZA I ZEWNĘTRZNYCH NARZĄDÓW PŁCIOWYCH**

1. Przed przystąpieniem do czynności należy wykonać zwykłe mycie rąk wodą z mydłem.
2. Umyć pachwiny dalsze i bliższe nasączoną wodą z mydłem lub płynem do higieny intymnej myjką jednorazowego użytku, wykonując ruchy w kierunku od spojenia łonowego do odbytu.
3. Umyć spojenie łonowe (powtarzamy czynność tyle razy ile jest to konieczne).
4. Umyć jednym ruchem zewnętrzne narządy płciowe w kierunku od spojenia łonowego do odbytu.
5. Zmyć płyn/mydło wypłukaną pod wodą myjką lub splukać natryskiem.
6. Osuszyć krocze przez dotyk ręcznikiem jednorazowego użytku.
7. Wykonać ponownie mycie rąk.

## **PIELĘGNACJA INTYMNYCH OKOLIC CIAŁA U MĘŻCZYZNY**

Intymne okolice ciała są szczególnie podatne ze względu na swoje właściwości anatomiczne i fizjologiczne (brzuch, okolice pachwinowe, uda, zewnętrzne narządy płciowe, pośladki), na zakażenia i zwiększone wydzielanie swoistej woni.

Pielęgnacja intymnych okolic ciała powinna odbywać się regularnie w celu:

- utrzymania higieny (zmniejszenie drobnoustrojów chorobotwórczych),
- poprawienie samopoczucia- zapewnienia czystości, suchości i świeżości,
- zapobieganie zakażeniom układu moczowego.

### **TOALETA KROCZA I ZEWNĘTRZNYCH NARZĄDÓW PŁCIOWYCH**

1. Przed przystąpieniem do czynności należy wykonać zwykłe mycie rąk wodą z mydłem.
2. Odciągnąć napletek.
3. Umycie (ostrożnie i delikatnie) żołądzi myjką jednorazowego użytku/ gazikiem zwilżonym wyłącznie wodą.
4. Po umyciu naciągnięcie napletka w ułożenie fizjologiczne, tak aby pokrywał on żołądz.
5. Umycie worka mosznowego (obserwacja czy nie występują zmiany o charakterze odparzeń).
6. Umycie okolicy krocza i osuszenie ręcznikiem jednorazowego użytku.
7. Wykonać ponownie mycie rąk.