

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

DZIAŁ EPIDEMIOLOGII



PORADNIK DLA PACJENTA

# **Zapobieganie zakażeniom układu moczowego**

Opracował:  
Jolanta Gębka  
Małgorzata Maslonka

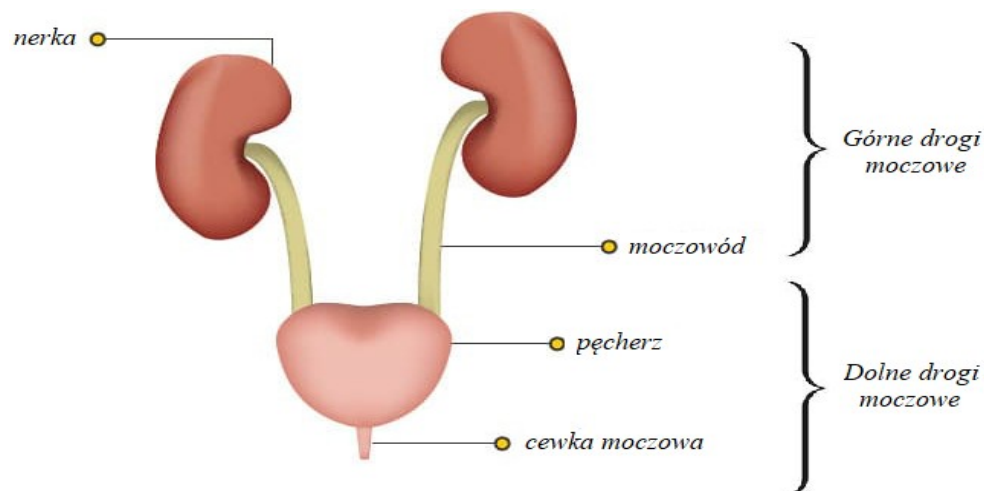
Piekary Śląskie 2024r.

# ZAPOBIEGANIE ZAKAŻENIOM UKŁADU MOCZOWEGO

Głównym zadaniem układu moczowego jest oczyszczanie organizmu ze zbędnych produktów przemiany materii, poprzez ich wydalanie w postaci moczu.

## Budowa układu moczowego

W skład układu moczowego wchodzi: nerki i moczowody (górne drogi moczowe), pęcherz moczowy oraz cewka moczowa (dolne drogi moczowe). U zdrowej osoby, wewnątrz pęcherza moczowego, moczowodów i nerek panują jałowe warunki. Tylko końcowy odcinek cewki moczowej jest zasiedlony przez bakterie.



Obrazek nr.1. Budowa układu moczowego.

W pewnych sytuacjach może dojść do przedostania się drobnoustrojów (najczęściej bakterii, rzadziej grzybów) do układu moczowego i do rozwoju stanu zapalnego powodującego wystąpienie dolegliwości związanych z zakażeniem.

W większości przypadków rozwija się zakażenie dolnych dróg moczowych; objawy chorobowe mogą, ale nie muszą się pojawić.

Zakażenie dróg moczowych występuje zarówno u kobiet, jak i mężczyzn i dotyczy wszystkich grup wiekowych: dorosłych i dzieci. Jednak budowa anatomiczna układu moczowego kobiet (krótka cewka moczowa położona blisko odbytu i narządów płciowych) powoduje, że kobiety chorują wielokrotnie częściej niż mężczyźni.

## **Czynniki ryzyka sprzyjające pojawieniu się zakażenia układu moczowego:**

- płeć żeńska;
- zaleganie (pozostawanie) części moczu w pęcherzu moczowym po oddaniu moczu;
- kamica moczowa;
- u mężczyzn choroby gruczołu krokowego;
- urazy rdzenia kręgowego;
- choroby ogólnoustrojowe, np. cukrzyca;
- przebyte w przeszłości zakażenie dróg moczowych;
- przebyte zabieg cewnikowania pęcherza lub założony na stałe cewnik do pęcherza moczowego lub cewnik zewnętrzny (u mężczyzn);
- zaburzenia oddawania moczu, np. problem z nietrzymaniem moczu, zbyt rzadkie lub bardzo częste oddawanie moczu;
- zaparcia lub nietrzymanie stolca;
- choroby przebiegające z zaburzeniami odporności oraz leczenie zmniejszające odporność organizmu (zakażenie dróg moczowych pojawia się też częściej w momencie spadku odporności);
- zabiegi operacyjne wykonywane w obrębie układu moczowo-płciowego;
- podeszły wiek (u starszych osób zakażenie układu moczowego mogą przebiegać bezobjawowo);
- zmiany hormonalne u kobiet po menopauzie;
- ciąża, połóg;
- nieprawidłowe nawyki higieniczne (niewłaściwa higiena miejsc intymnych, brudna bielizna osobista, długotrwałe przetrzymywanie założonego zanieczyszczonego pampersa);
- korzystanie z ogólnodostępnych kąpielni w wannach z zamkniętym obiegiem (jacuzzi).

## **Objawy zakażenia układu moczowego:**

- ból, pieczenie w okolicy cewki moczowej podczas oddawania moczu;
- częste oddawanie moczu („częste” oznacza, że częstość wydalanego moczu wyraźnie odbiega od typowej dla danej osoby, podczas przyjmowania zwykłych objętości płynów);
- bolesne parcie na pęcherz (ból w dole brzucha pojawiający się po wypełnieniu pęcherza);
- nagłe parcie na pęcherz (potrzeba natychmiastowego oddania moczu);
- trudności w utrzymaniu moczu bądź mimowolne oddawanie moczu;
- bolesność okolicy lędźwiowej;
- pojawienie się krwi w moczu;
- mętny mocz z intensywnym, nieprzyjemnym zapachem.

## Zapobieganie zakażeniom układu moczowego

Aby zapobiec zakażeniom układu moczowego, należy w codziennym życiu stosować następujące zasady profilaktyki:

- wypijać 1,5–2 litry płynów w ciągu dnia w regularnych odstępach czasu;
- oddawać mocz, gdy pojawi się uczucie parcia, zapobiega to gromadzeniu się i rozwojowi bakterii w pęcherzu moczowym;
- unikać kąpeli w wannach z zamkniętym obiegiem (jakuzzi) oraz dodawania do kąpeli środków chemicznych i perfumowanych;
- nie zaleca się długich i ciepłych kąpeli, gdyż może zostać naruszona bariera ochronna miejsc intymnych. Lepiej wziąć szybki prysznic, najlepszy do mycia jest strumień czystej wody;
- wycierać okolice miejsc intymnych zawsze w kierunku od przodu do tyłu – zapobiega to przemieszczaniu się bakterii z okolicy odbytu w okolice ujścia cewki moczowej;
- dbać o codzienną higienę okolic intymnych, systematycznie zmieniać bieliznę osobistą;
- nosić luźną, oddychającą bieliznę, zapobiega to otarciom naskórka i zmniejsza ryzyko infekcji;
- unikać nadmiernego wychłodzenia organizmu, dbać o to, by stopy były ciepłe, a okolice podbrzusza i lędźwiowa były okryte ciepłym ubraniem;
- w przypadku istniejącej infekcji (np. gardła, zatok, migdałków), wyleczyć chorobę w celu zlikwidowania źródła bakterii;

## Higiena miejsc intymnych

Kobieta:

- myć miejsca intymne nie częściej niż dwa razy dziennie, najlepiej rano i wieczorem;
- myć okolice intymne ciepłą wodą z niewielką ilością delikatnego mydła;
- unikać mycia miejsc intymnych myjkami lub gąbkami, gdyż mogą one być siedliskiem drobnoustrojów, które mogą spowodować zakażenie układu moczowego;
- umytą okolice osuszyć czystym ręcznikiem.

Mężczyzna:

- okolice krocza najlepiej myć pod bieżącą wodą;
- odprowadzić napletek i umyć żołądź ciepłą wodą; nie używać do mycia gąbek i myjek wielokrotnego użycia;
- po umyciu, naciągnąć napletek w ułożenie fizjologiczne, tak aby pokrywał on żołądź;
- umyć worek mosznowy;
- na koniec umytą okolice osuszyć czystym ręcznikiem.

## Zalecenia dla pacjenta z cewnikiem moczowym

Cewnik jest stosowany w celu odprowadzania moczu z pęcherza moczowego. Jest zakładany do pęcherza przez cewkę moczową. Może być założony na określony czas lub na stałe.

Jest podłączony do worka do zbiórki moczu.

### Zasady postępowania mające na celu zapobieganiu zakażeniom układu moczowego.

#### Porady dla pacjenta i jego rodziny.

- należy myć ręce przed i po każdym kontakcie z cewnikiem moczowym;
- zaleca się myć cewnik i okolice jego założenia 2 razy dziennie ciepłą wodą z mydłem;
- należy zastąpić kąpiel w wannie krótkim prysznicem;
- bieliznę osobistą należy zmieniać raz dziennie lub w razie potrzeby;
- zwracać uwagę na ułożenie i umocowanie cewnika;
- worek do zbiórki moczu powinien być umieszczony poniżej poziomu pęcherza i nie powinien dotykać podłogi;
- worek do zbiórki moczu należy wymieniać zgodnie z zaleceniami producenta i opróżniać zawsze po wypełnieniu do 2/3 jego objętości;
- worek w warunkach domowych wymieniać z zachowaniem zasad higienicznych;
- w czasie snu cewnik powinien znajdować się pod nogą umocowany z boku łóżka, ułożenie worka powinno umożliwić wykonanie drobnych ruchów podczas snu;
- u osób chodzących worek z moczem powinien posiadać krótki dren umocowany do nogi;
- należy kontrolować zabarwienie i wygląd moczu. Na barwę moczu mogą wpływać różne czynniki, np. składniki codziennej diety oraz substancje powstające w wyniku przemian w organizmie;
- należy dbać o regularne wypróżnienia – unikać zaparcí;
- należy pić dużą ilość płynów (2-2,5 litra), chyba że lekarz zalecił inaczej;
- można do diety włączyć żurawinę lub soki z żurawiny
- stosować zasady zdrowego żywienia – dieta lekkostrawna.

#### Opróżnianie worka zbiorczego na mocz, postępowanie:

1. Umyć ręce wodą z mydłem.
2. Otworzyć zawór spustowy znajdujący się przy worku do zbiórki moczu - nie dotykać końcówki palcami; zlać mocz do pojemnika lub do WC.
3. Po opróżnieniu worka zaciśnąć zawór. Zaleca się przetarcie końcówki worka środkiem dezynfekującym.
4. Umyć ręce.

### **Wymiana worka zbiorczego na mocz, postępowanie:**

1. Umyć ręce wodą z mydłem.
2. Rozłączyć cewnik z drenem łączącym worek na mocz.
3. Zdezynfekować końcówkę cewnika środkiem antyseptycznym.
4. Połączyć z cewnikiem nowy zestaw do odprowadzenia moczu.
5. Umyć ręce.

### **Niepokojące objawy u pacjenta z cewnikiem moczowym.**

- brak moczu w worku zbiorczym przez ponad 4 godziny;
- uczucie pełnego pęcherza;
- ból w cewce moczowej; ból w podbrzuszu; u mężczyzn ból jąder;
- wyciek ropnej wydzieliny z miejsca wprowadzania cewnika, nieprzyjemny zapach;
- zmiana koloru lub przejrzystości moczu w worku zbiorczym;
- obecność krwi w moczu;
- wystąpienie gorączki, dreszczy.

**W razie wystąpienia niepokojących objawów należy bezzwłocznie skontaktować się z lekarzem**

Opracowano na podstawie:

1. „Rekomendacje diagnostyki, terapii i profilaktyki zakażeń układu moczowego u dorosłych”.
2. Narodowy Program Ochrony Antybiotyków na lata 2011-2015”.
3. Mączyńska Aleksandra 2018. Antiseptic non-touchtechnique – profilaktyka zakażeń związanych z założonym cewnikiem moczowym. Forum Zakażeń.