

# Ουρολοίμωξη (UTI)

## Τι είναι η ουρολοίμωξη;

Η Ουρολοίμωξη (UTI) είναι μόλυνση ενός τμήματος ή τμημάτων του ουροποιητικού συστήματος – της ουροδόχου κύστης ή των νεφρών, ή ακόμη και των ουρητήρων ή της ουρήθρας. Είναι πιο συχνή στις γυναίκες, και έχει μεγαλύτερες πιθανότητες να επηρεάσει τα πολύ νεαρά ή τα πολύ ηλικιωμένα άτομα.

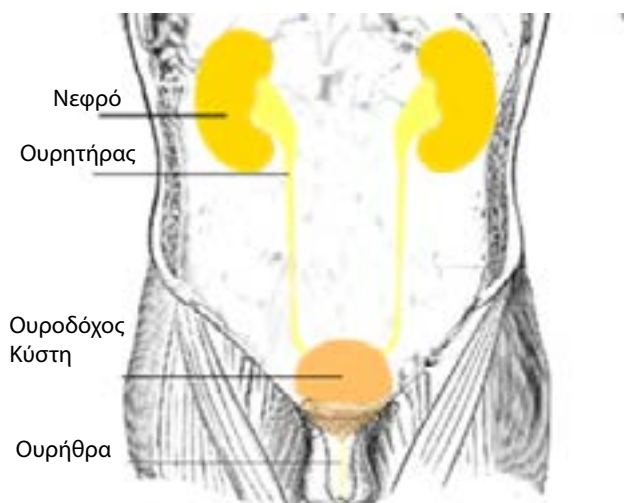
## Τι προκαλεί την ουρολοίμωξη;

Οι ουρολοιμώξεις προκαλούνται συνήθως από βακτηρίδια. Τα βακτηρίδια εισέρχονται συνήθως στο ουροποιητικό σύστημα από το έντερο ή τον πρωκτό, μέσω της ουρήθρας (του σωλήνα από τον οποίο τα ούρα εξέρχονται από την ουροδόχο κύστη). Μπορεί μερικές φορές να εισέρχονται και μέσω του συστήματος κυκλοφορίας του αίματος.

Οι ουρολοιμώξεις μπορεί επίσης να προκληθούν και από σεξουαλικά μεταδιδόμενες λοιμώξεις, όπως η Χλαμύδια (Chlamydia). Αυτές μπορούν να επηρεάσουν τόσο τους άνδρες όσο και τις γυναίκες. Αν ένα άτομο έχει διαγνωστεί με ουρολοίμωξη, ο/οι σύντροφος/οι του θα πρέπει επίσης να ελεγχθούν και να κάνουν θεραπεία για να αποφευχθεί η εκ νέου μόλυνση και δυνητικά σοβαρές επιπλοκές.

## Πού εντοπίζονται οι διαφορετικές ουρολοιμώξεις;

Οι ουρολοιμώξεις μπορεί να προσδιορίζονται ανάλογα με το τμήμα του ουροποιητικού συστήματος που επηρεάζουν.



Πηγή: <[http://en.wikipedia.org/wiki/Urinary\\_system#/media/File:Urinary\\_tract\\_en.png](http://en.wikipedia.org/wiki/Urinary_system#/media/File:Urinary_tract_en.png)>

*Ουρηθρίτιδα* – φλεγμονή της ουρήθρας.

Η ουρηθρίτιδα προκαλεί πόνο κατά την ούρηση και την αίσθηση συνεχούς ανάγκης για ούρηση. Πολλές φορές, μπορεί να ουρείτε συχνά, μικρές ποσότητες ούρων.

*Κυστίτιδα* – φλεγμονή της ουροδόχου κύστης.

Η κυστίτιδα προκαλεί παρόμοια συμπτώματα με την ουρηθρίτιδα, καθώς και πόνο χαμηλά στην κοιλιά.

*Πυελονεφρίτιδα* – φλεγμονή του νεφρού.

Οι λοιμώξεις που επηρεάζουν τα νεφρά είναι πιο σοβαρές. Οι περισσότεροι ασθενείς με πυελονεφρίτιδα δεν αισθάνονται καθόλου καλά. Μπορεί να έχετε:

- ◆ Πυρετό και ρίγη
- ◆ Πόνο στη νεφρική χώρα (στα λαγόνια)
- ◆ Πόνο στη μέση
- ◆ Ναυτία και ανορεξία.

Το αίμα στα ούρα είναι ένα κοινό σύμπτωμα της ουρολοίμωξης και μπορεί να συμβεί σε οποιοδήποτε είδος της.

## Θεραπεία

Ένα δείγμα ούρων είναι απαραίτητο για να γίνει εξέταση για μόλυνση.

Τα αντιβιοτικά χρησιμοποιούνται συνήθως για τη θεραπεία της λοίμωξης και θα πρέπει να πάρετε ολόκληρη την αγωγή των αντιβιοτικών, ακόμα και αν αισθάνεστε καλύτερα, αφού μπορεί να υπάρχουν ακόμα βακτήρια.

Οι ουρολοιμώξεις μπορεί να είναι οδυνηρές, αλλά υπάρχουν κάποια μέτρα που μπορείτε να λάβετε για να βοηθήσουν στη μείωση της δυσφορίας σας:

- ◆ Πίνετε άφθονο νερό
- ◆ Ξεκουράζεστε αρκετές ώρες για να βοηθήσετε το σώμα σας να καταπολεμήσει τη μόλυνση
- ◆ Βεβαιωθείτε ότι αδειάζετε εντελώς την ουροδόχο σας κύστη κάθε φορά που ουρείτε
- ◆ Χρησιμοποιείτε ζεστά επιθέματα, όπως μια θερμοφόρα τυλιγμένη σε πετσέτα, στην κοιλιά ή την μέση σας για να σας ανακουφίζει από τον πόνο.

# Ουρολοίμωξη (UTI)

## Τι αυξάνει τον κίνδυνο ουρολοίμωξης;

### ◆ Το φύλο

Οι γυναίκες είναι πιο επιρρεπείς στις ουρολοιμώξεις. Αυτό οφείλεται εν μέρει στο γεγονός ότι η ουρήθρα στις γυναίκες έχει μικρό μήκος.

### ◆ Ο διαβήτης

Οι άνθρωποι με διαβήτη είναι γενικά πιο επιρρεπείς στις μολύνσεις.

### ◆ Άντρες με προβλήματα προστάτη

Ένας διογκωμένος προστάτης μπορεί να εμποδίζει την κύστη από το να αδειάζει κανονικά, με αποτέλεσμα να οδηγεί στη μόλυνση.

### ◆ Άτομα με ουροκαθετήρες και ανωμαλίες του ουροποιητικού συστήματος

Οι καθετήρες και οι ανατομικές ανωμαλίες του ουροποιητικού συστήματος (εκ γενετής, ή ως αποτέλεσμα τραύματος ή χειρουργικής επέμβασης), μπορεί να σημαίνουν ότι το ουροποιητικό σύστημα έχει μειωμένη αμυντική ικανότητα ενάντια στη μόλυνση.

## Πρόληψη

Η ουρολοίμωξη στις γυναίκες συχνά προλαμβάνεται με λίγα βασικά στοιχεία υγιεινής:

- ◆ σκουπιστείτε μετά την αφόδευση στην τουαλέτα από μπροστά προς τα πίσω (αυτό μειώνει την εξάπλωση βακτηριδίων από τον πρωκτό σας στην ουρήθρα).
- ◆ ουρείτε αμέσως μετά τη σεξουαλική επαφή.
- ◆ τα διαφράγματα (και μερικές άλλες αντισυλληπτικές συσκευές) μπορούν να αυξήσουν το κίνδυνο ουρολοίμωξης, γι' αυτό συζητήστε με τον οικογενειακό σας γιατρό εναλλακτικές επιλογές.

Άλλα γενικά μέτρα περιλαμβάνουν:

- ◆ το σώμα σας να είναι πάντα καλά ενυδατωμένο – τα ούρα πρέπει να έχουν διαυγές ανοιχτόξανθο χρώμα, αντί για σκούρο κίτρινο.
- ◆ να ουρείτε όταν σας έρχεται η διάθεση, αντί να συγκρατείτε τον εαυτό σας για μεγάλα χρονικά διαστήματα.

## Πότε πρέπει να δω το γιατρό μου;

Πρέπει ν' αρχίσετε να αισθάνεστε καλύτερα 24 ώρες αφότου αρχίσετε τα αντιβιοτικά. Δείτε τον οικογενειακό σας γιατρό αν η κατάστασή σας δεν καλυτερεύει.

Ζητήστε επείγοντως βοήθεια αν αρχίσετε να αισθάνεστε χειρότερα, έχετε πυρετό ή ρίγη, ή δεν έχετε όρεξη για φαγητό. Αυτό μπορεί να υποδηλώνει ένα πιο σοβαρό πρόβλημα υγείας.

Μπορεί να σας ζητήσουν να δείτε τον οικογενειακό σας γιατρό για παρακολούθηση σχετικά με τα αποτελέσματα των εξετάσεων που έγιναν στο Τμήμα Επειγόντων Περιστατικών. Τα αποτελέσματα από καλλιέργεια ούρων παίρνουν συνήθως 3 μέρες μέχρι να βγουν, και ο γιατρός σας μπορεί να τηλεφωνήσει για να του τα δώσουν.

## Οδηγίες:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Αναζήτηση βοήθειας:



Σε περίπτωση ιατρικής έκτακτης ανάγκης πηγαίετε στο πλησιέστερό σας τμήμα επειγόντων περιστατικών ή τηλεφωνήστε στο 000.



Emergency  
Care Institute  
NEW SOUTH WALES