

# ИНФЕКЦИЈЕ УРИНАРНОГ ТРАКТА

Припремила: Николина Кљајић

Инфекције уринарног тракта (ИУТ) по учесталости представљају другу по реду врсту инфекција које се јављају код човека, одмах после инфекција респираторног тракта. Најчешће се среће упала мокраћне бешике (циститис) и то углавном код жена у репродуктивном периоду. Типични симптоми су: често мокрење, жарење и/или бол при мокрењу, нагон на мокрење, појава крви у урину и замућен урин непријатног мириса. Најчешћи предиспонирајући фактори су сексуални однос, употреба спермицида и дијафрагме и употреба иританаса (парфимисани и тоалет папир у боји, парфимисани сапуни, пене за купање, парфимисани тампони и улошци, течности за вагинално испирање, хигијенски дезодоранси).

Блажи облици циститиса код жена могу се повући спровођењем нефармаколошких мера са или без употребе дијететских суплемената, док се тежи облици и рекурентни циститис ( $\geq 3$  пута годишње) морају лечити под надзором лекара. Уринарне инфекције код мушкараца, деце, трудница, дијабетичара и имунокомпромисованих особа се лече искључиво под надзором лекара.

Уколико су истовремено присутни генитални симптоми (свраб и пецкање гениталија и/или појава секрета) може се посумњати на сексуално преносиву болест, што је такође разлог за упућивање пацијента лекару.

Уколико се јаве повишена телесна температура, слабински бол, малаксалост, мучнина и повраћање, могућа је инфекција бубрега (пијелонефритис) и пацијент се мора обратити лекару.

**Уколико нису присутни разлози за упућивање лекару треба саветовати нефармаколошке мере за ублажавање симптома, као и опште мере превенције** како би се спречило поновно јављање ИУТ. Може се препоручити примена увиног чаја или биљних мешавина за ублажавање симптома ИУТ које садрже лист уве, најдуже 7 узастопних дана. Неки уџбеници рационалне фитотерапије наводе да препарате уве не би требало користити чешће од 5 пута годишње, због теоретског ризика од хепатотоксичности хидрохинона. Пацијенту нагласити да уколико се симптоми не повуку након 2 дана, мора да се обрати лекару.

Низак рН урина отежава размножавање бактерија, али изразито низак рН током уринарне инфекције је одговоран за симптоме (бол и жарење). Стога је препоручљиво кориговати рН урина одговарајућом исхраном.

Храна која ↑ рН урина	Храна која ↓ рН урина:
	
<p>Воће и воћни сокови (изузев шљива и бруснице)</p> <p>Поврће (изузев кукуруза, пасуља, житарица)</p> <p>Чоколада (црна)</p> <p>Минерална вода</p>	<p>Месо, изнутрице, риба</p> <p>Већина житарица, кукуруз и пасуљ</p> <p>Јаја</p> <p>Кафа, вино</p> <p>Млечни производи: Јогурт са пробиотицима, павлака, масни сиреви</p> <p>Шљиве и бруснице</p>

#### Нефармаколошке мере за ублажавање симптома циститиса:

1. Повећати унос течности (око 2 литре дневно), што појачава диурезу и убрзава спирање бактерија из бешике. Пити обичну или минералну воду и сокове од свеже цеђеног воћа (осим сока од бруснице).
2. Смањити унос кафе и алкохола, јер код неких људи делују као иританси.
3. Смањити унос хране која снижава, а повећати унос хране која повећава рН урина
4. У потпуности празнити бешику – сачекати 20-ак секунди након пражњења и покушати испразнити последње капи урина
5. Појединим пацијентима може се препоручити примена натријум-хидрогенкарбоната (5 – 10 g дневно) ради ублажавања дизурије. Не треба га препоручивати особама са бубрежном инсуфицијенцијом, хипертензијом и другим кардиоваскуларним болестима, трудницама ни особама које имају проблема са хиперацидитетом или пептичким улкусом, јер CO<sub>2</sub> који се ослобађа хидролизом у киселој средини желуца делује као иританс зида желуца стимулишући додатно лучење киселине.
6. Пацијенти који користе препарате уве не треба да користе витамин Ц ни препарате бруснице и треба да избегавају намирнице које снижавају рН урина, јер се активни састојци уве ослобађају при вишим рН вредностима. Примена листа уве и одговарајућих препарата контраиндикована је током трудноће, лактације и код деце млађе од 12 година.

**ПАЦИЈЕНТ СА СИМПТОМИМА ИУТ**

Пацијент је дете, мушкарац, трудница, дијабетичар

НЕ

Присутни генитални симптоми

НЕ

Пацијенткиња први пут има симптоме ИУТ

НЕ

Сумња на рекурентни циститис

НЕ

Присутна хематурија

НЕ

Симптоми трају дуже од 2 дана

НЕ

**УПУТИТИ ЛЕКАРУ!**



**САВЕТОВАЊЕ**

