



Jakie zmiany możesz wprowadzić sama?

PROFILAKTYKA BEHAVIORALNA



pamiętaj o dobrym nawodnieniu



oddawaj mocz regularnie



podcieraj się od przodu do tyłu



pamiętaj, aby oddać mocz po stosunku



unikaj używania irygatorów



zamiast wanny wybieraj prysznic



noś bawełnianą bieliznę



unikaj zaparc



rozważ terapię profilaktyczną



Jakie wsparcie możesz uzyskać od lekarza?

PROFILAKTYKA NIEANTYBIOTYKOWA

Jeśli zmagasz się z nawracającymi zakażeniami układu moczowego (**przynajmniej 2 razy w ciągu półroczu lub 3 razy w ciągu roku**), warto skonsultować się z lekarzem i rozważyć jedną z metod profilaktyki nieantybiotykowej, polegającą na wzmacnianiu odporności³.

Profilaktyka nieantybiotykowa przynosi udowodnione korzyści, np.:

- zmniejszanie ryzyka pojawienia się infekcji³,
- ograniczenie liczby nawrotów zakażeń układu moczowego³.

ZAPYTAJ LEKARZA O PROFILAKTYKĘ NIEANTYBIOTYKOWĄ WSPIERAJĄCĄ ODPORNOŚĆ W NAWRACAJĄCYCH ZAKAŻENIACH UKŁADU MOCZOWEGO³



nielapwilka.pl

ZBUDUJ ODPORNOŚĆ NA WILKA!

ZŁAPAŁAŚ WILKA RAZY KILKA?

Literatura:

1. Foxman B, Gillespie B, Koopman J, et al. Risk factors for second urinary tract infection among college women. Am J Epidemiol. 2000;151:1194–1205.
2. Eriksson I, Gustafson Y, Fagerstrom L, et al. Do urinary tract infections affect morale among very old women? Health Qual Life Outcomes. 2010;8:73–78
3. Juszcak K, Dybowski B, Holecki M, Hryniewicz W, Klimek H, Kłoda K, Sieroszewski P, Drewna T. Wytyczne Towarzystw Naukowych (PTU, PTGiP, PTMR) dotyczące diagnostyki, terapii i postępowania w pozaszpitalnych zakażeniach dolnych dróg moczowych. Przegląd Urologiczny 2024; 2(142):14–35.
4. Drabczyk R. Zapalenie pęcherza i inne zakażenia układu moczowego – objawy, przyczyny, leki i leczenie. <https://www.mp.pl/pacjent/nefrologia/choroby/chorobydoroslych/51947.zapalenie-peczerza-iinne-zakazenia-ukladu-moczowego> (dostęp: 04.2025).
5. Epp A, Larochelle A. SOGC Urogynaecology Committee, SOGC Family Physicians Advisory Committee. Recurrent urinary tract infection. SOGC Clinical Practice Guideline No. 250, November 2010.

Materiał jest częścią kampanii edukacyjno-informacyjnej „Nie łap wilka”. Treści zamieszczone w materiale mają wyłącznie charakter informacyjny, nie mogą być traktowane jako forma konsultacji medycznej i nie mogą zastąpić konsultacji lekarza, do którego należy ostateczna decyzja o sposobie i zakresie stosowanego leczenia.

Konsultacja medyczna ułotki: prof. dr hab. n. med. Piotr L. Chłosta

NZM, ul. Jacek 05.2025

WIĘCEJ NA:

NIELAPWILKA.PL



ORGANIZATOR KAMPANII:

Qpharma 20 lat

PATRON KAMPANII:

FUNDACJA
URODZENI-ZDROWI

Co druga kobieta co najmniej raz w życiu „złapie wilka”, czyli zachoruje na bardzo uciążliwe zakażenie układu moczowego. Co trzecia z nich może „spotkać się” z tym wilkiem więcej niż raz^{1,2}.



nielapwilka.pl

JAK CZĘSTO „ŁAPIESZ” INFEKCJE UKŁADU MOCZOWEGO?

Zakażenia układu moczowego to infekcje bakteryjne, najczęściej wywołane przez bakterie *Escherichia coli*, które przedostają się do dróg moczowych³.

Krótsza cewka moczowa u kobiet sprawia, że są one bardziej podatne na tego typu zakażenia niż mężczyźni – ze względu na to, że bakterie łatwiej i szybciej docierają do pęcherza⁴.



POJEDYNCZE, NIEPOWIKŁANE ZAKAŻENIE UKŁADU MOCZOWEGO

jest najczęściej spotykaną infekcją układu moczowego u kobiet i zwykle dobrze odpowiada na leczenie antybiotykiem. Po zakończeniu terapii objawy powinny ustąpić, a kolejne infekcje nie powtarzają się przez dłuższy czas⁴.



NAWRACAJĄCE ZAKAŻENIE UKŁADU MOCZOWEGO

występuje wtedy, gdy infekcja pojawia się co najmniej **dwa razy w ciągu pół roku lub trzy razy w ciągu roku**⁵.

W takiej sytuacji konieczna jest konsultacja z lekarzem, który dobierze odpowiednie leczenie oraz zaleci właściwą profilaktykę.



CO ROBIĆ, JEŚLI ZAKAŻENIA UKŁADU MOCZOWEGO WRACAJĄ?

Każda infekcja układu moczowego wymaga konsultacji z lekarzem, jednak jeśli zdarza się ona **drugim raz w ciągu półrocza lub trzecim w ciągu roku**⁵, jest to sygnał, którego zdecydowanie nie należy ignorować.

Przykładowe przyczyny nawracających zakażeń układu moczowego^{3,5}:

- rodzinne występowanie zakażeń,
- nietrzymanie moczu,
- zaburzenia hormonalne w okresie menopauzy,
- zmiany zanikowe w błonie śluzowej pochwy,
- ryzyko związane ze współżyciem (np. nowy partner seksualny, stosowanie preparatów plemnikobójczych),
- występowanie infekcji układu moczowego w dzieciństwie,
- obniżona odporność u osób w starszym wieku,
- inne powody.

NAWRACAJĄCE ZAKAŻENIA UKŁADU MOCZOWEGO:



2 x w ciągu półrocza



3 x w ciągu roku

Najczęstsze objawy zakażeń układu moczowego^{3,4}:

- konieczność częstego lub natychmiastowego oddawania moczu,
- pieczenie lub ból przy oddawaniu moczu,
- ból podbrzusza,
- uczucie niepełnego opróżniania pęcherza,
- mętny mocz lub krwimocz,
- niekiedy stany podgorączkowe przy silniejszej infekcji.

**NIE LECZ SIĘ SAMA! SKONSULTUJ SIĘ
Z LEKARZEM, KTÓRY PO PRZEPROWADZENIU
ODPOWIEDNICH BADAŃ DOBIERZE
SKUTECZNE LECZENIE DOLEGLIWOŚCI.**

Leczenie powinno również obejmować profilaktykę zakażeń stosowaną w następującej kolejności³:

- 1 PROFILAKTYKA BEHAWIORALNA**
– zmiana nawyków higienicznych,
- 2 PROFILAKTYKA NIEANTYBIOTYKOWA** – preparaty wspierające odporność i zapobiegające nawrotom (zalecane przez lekarza na receptę) i/lub różne preparaty ziołowe dostępne w aptece bez recepty,
- 3** jeśli powyższe metody nie będą skuteczne, lekarz może zarekomendować **PROFILAKTYKĘ ANTYBIOTYKOWĄ**, np. długoterminowe przyjmowanie małych ilości antybiotyków.