

Postępowanie po przebytych ZUM:

Niefarmakologiczne metody zapobiegania nawrotom zakażenia i reinfekcjom układu moczowego:

- ➔ Konieczność częstego oddawania moczu (zanim odczuje przepełnienie pęcherza), ponieważ częste mikcje powodują wypłukiwanie bakterii chorobotwórczych z dolnego odcinka cewki moczowej;
- ➔ Regularne oddawanie moczu i nie wstrzymywanie mikcji, np. podczas zabawy;
- ➔ Skutki zalegania moczu w pęcherzu – zaleganie powoduje alkalizację moczu (poprzez rozłożenie mocznika do amoniaku) i sprzyja przyspieszonemu rozmnażaniu się bakterii w środowisku zasadowym;
- ➔ Możliwość wykonywania tzw. Podwójnej mikcji, która polega na powtórnym oddaniu moczu chwilę po opróżnieniu pęcherza, zapobiega to zaleganiom moczu;
- ➔ Przyjmowanie zwiększonej objętości płynów doustnie – powoduje to zwiększenie diurezy i wpływa na wypłukiwanie bakterii zalegających w pęcherzu moczowym;
- ➔ Zaleca się podawanie do picia kwaśnych napojów, np. sok z czarnej porzeczki, aronii, żurawiny, owoców cytrusowych oraz witaminy C – sprzyja to obniżaniu pH moczu, które niesprzyja namnażaniu bakterii;
- ➔ Unikanie kąpiele z dodatkami płynów spieniających wodę – mogą one podrażniać i zaburzać równowagę bakteryjną w okolicy cewki moczowej;
- ➔ Przestrzeganie zasad higieny – podmywanie okolic intymnych po oddaniu stolca, w przypadku dziewczynek okolice te podcieramy od przodu ku tyłowi (w kierunku krocza);
- ➔ Stosowanie bielizny wykonanej z naturalnych materiałów, zapewniającej przewiew okolic intymnych.

Konieczność przestrzegania zaleceń lekarskich oraz przyjmowania zleconych leków w odpowiednich dawkach.

Długotrwała profilaktyka jest wskazana u dzieci z wadą układu moczowego, kamicą i obciążonych częstymi, nawracającymi zakażeniami układu moczowego.

Opracowała: Luiza Kamińska