

---

---

## **Zapalenie pęcherza moczowego? Co możesz zrobić?** **Cystitis? So what can you do?**

### **Czym jest zapalenie pęcherza moczowego?**

Jeśli często musisz oddawać mocz, udczuwasz pieczenie lub kłujący ból podczas oddawania moczu, a nie opróżniasz pęcherza, najprawdopodobniej masz zapalenie pęcherza moczowego. Może być ono spowodowane przez bakterie, które powodują zapalenie ścianek pęcherza.

Przypadłość ta jest częstsza u kobiet niż u mężczyzn, ponieważ ich cewka moczowa (przewód między pęcherzem a zewnętrznym ujściem cewki) jest krótsza, dlatego też bakterie łatwiej dostają się do pęcherza.

Symptomy nie są powszechne u mężczyzn. Jeśli jako mężczyzna myślisz, że masz zapalenie pęcherza, skontaktuj się z lekarzem. Podobnie, jeśli podejrzewasz, że Twoje dziecko ma zapalenie pęcherza, skontaktuj się z lekarzem.

### **Co możesz zrobić?**

- Pij dużo płynów – przynajmniej 2 litry dziennie. Sok żurawinowy może pomóc; jest on również dostępny w kapsułkach.
- Zażyj paracetamol.
- Przyłóż termofor z gorącą wodą do brzucha.
- Unikaj stosunków seksualnych dopóki problem nie ulegnie poprawie.
- Unikaj mydła podczas kąpieli, jeśli to możliwe, bierz prysznic.
- Unikaj dezodorantów intymnych.

### **W jaki sposób może pomóc farmaceuta?**

Farmaceuci są dobrze wyszkolonymi specjalistami opieki medycznej. Są w stanie udzielić porady dotyczącej leków sprzedawanych bez recepty, które mogą być przydatne w leczeniu objawów zapalenia pęcherza, a także doradzić Ci, czy powinieneś/powinnaś zgłosić się do lekarza.

Jeżeli pacjent zażywa również inne leki, powinien o tym zawsze poinformować farmaceutę. Farmaceuci mogą również udzielić odpowiedzi na pytania dotyczące leków przepisanych pacjentowi przez lekarza. Należy również pamiętać o tym, że u farmaceuty nie ma konieczności wcześniejszego umawiania wizyty.

## Czy powinienem/powinnam skontaktować się z lekarzem? Skontaktuj się z lekarzem, jeśli:

- Symptomy są dotkliwe
- Twój stan nie poprawia się po dwóch dniach
- Poczujesz się gorzej (np. masz gorączkę, lub ból na plecach w okolicach nerek)
- W Twoim moczu znajduje się krew.
- Masz upławy.

Na wizytę u lekarza zabierz ze sobą próbkę moczu w czystym pojemniku.

Możesz uniknąć zapalenia pęcherza moczowego przez picie dużej ilości płynów (co najmniej dwóch litrów dziennie) i oddawanie moczu tak często jak jest to potrzebne, w szczególności po stosunku. Przepłukuje to Twój pęcherz, który dzięki temu jest zdrowy i wolny od infekcji.

Obecność bakterii w moczu niekoniecznie jest symptomem choroby.

## Dlaczego być może nie potrzebujesz antybiotyków?

Łagodne zapalenia układu moczowego z reguły samoistnie ulegają poprawie. Jeśli masz dotkliwe symptomy lekarz może rozważyć przepisanie Ci antybiotyku. W takim przypadku najprawdopodobniej lekarz najpierw będzie chciał przebadać mocz, aby zdecydować o najlepszej metodzie leczenia.

Lekarze nie zalecają stosowania antybiotyków, jeżeli nie jest to rzeczywiście niezbędne. Jest to spowodowane dwoma przyczynami. Po pierwsze, nadmierne stosowanie antybiotyków - lub, gdy nie są one konieczne - **prowadzi do wytworzenia mechanizmów oporności u bakterii. Oznacza to, że ten antybiotyk nie będzie dłużej skuteczny w zwalczaniu tych bakterii.** Po drugie, same antybiotyki mogą wywoływać działania uboczne, takie jak biegunka, wysypki skórne i rozstrój żołądka.

Istnieje wiele możliwości, aby samemu złagodzić dolegliwości.

Jeśli chciałbyś/chciałabyś dowiedzieć się więcej o domowych sposobach leczenia powszechnych problemów zdrowotnych, poproś o poradę swojego farmaceuty lub zadzwoń na bezpłatną linię zdrowotną, tel. **0500 20 20 30** lub odwiedź najbliższy punkt zdrowotny (**healthpoint**), lub wyślij email na adres **healthpoint@nhs.net**

Aby dowiedzieć się więcej na temat jak być zdrowym przez cały rok, można skontaktować się telefonicznie z punktem informacyjnym - **Healthpoint**, w Aberdeen Indoor Market, 8-10 Market Street, Aberdeen lub w Aberdeen Royal Infirmary oraz ze szpitalem Dr Gray's Hospital.

Niniejsza ulotka jest również dostępna w wersji drukowanej dużym drukiem oraz na płycie kompaktowej (CD).

Na życzenie ulotka dostępna jest w innych formatach i wersjach językowych.

Proszę skontaktować się telefonicznie z Equality and Diversity pod numerem (01224) 551116/ 552245 lub za pomocą poczty elektronicznej pod adresem **grampian@nhs.net**

Proszę pytać o publikację o numerze CGD 090471