



Υποτροπιάζουσα Ουρολοίμωξη

Τι πρέπει να ξέρετε

Τι είναι η υποτροπιάζουσα ουρολοίμωξη;

Η ουρολοίμωξη (ΟΛ) είναι μόλυνση του ουροποιητικού από βακτήρια (*E. coli*). Ονομάζεται **υποτροπιάζουσα** όταν εμφανίζεται **3 ή περισσότερες φορές τον χρόνο** ή **2 φορές στους τελευταίους 6 μήνες**. Είναι πολύ συχνή στις γυναίκες και αντιμετωπίζεται αποτελεσματικά.

Συμπτώματα — πότε να υποψιαστείτε ουρολοίμωξη

Τυπικά συμπτώματα	Συμπτώματα που χρήζουν άμεσης εκτίμησης
<ul style="list-style-type: none">Καύσος κατά την ούρησηΣυχνουρία με μικρές ποσότητεςΕπιτακτική ανάγκη για ούρησηΘολά ή δύσσομα ούραΠόνος/πίεση στο κάτω μέρος κοιλιάς	<ul style="list-style-type: none">Πυρετός $>38^{\circ}\text{C}$ ή ρίγηΠόνος στη μέση ή στα πλευράΝαυτία ή εμετόςΑιματουρία (αίμα στα ούρα)Συμπτώματα που δεν υποχωρούν σε 48ώρες

Πώς να προλαμβάνετε την υποτροπή

1	Πίνετε άφθονα υγρά Στόχος: 1,5–2 λίτρα νερό ημερησίως — βοηθά στην έκπλυση των βακτηρίων
2	Μην καθυστερείτε την ούρηση Αδειάστε την κύστη κάθε 3–4 ώρες — μην «κρατάτε» τα ούρα
3	Σκουπίζετε από μπρος προς τα πίσω Αποτρέπει τη μεταφορά βακτηρίων από το έντερο στην ουρήθρα
4	Ουρήστε μετά τη σεξουαλική επαφή Βοηθά στην απομάκρυνση βακτηρίων που εισήλθαν κατά την επαφή
5	Αποφύγετε ερεθιστικές ουσίες Μειώστε τον καφέ, το αλκοόλ και τα αναψυκτικά — ερεθίζουν την κύστη
6	Εξετάστε προληπτική αγωγή Ο γιατρός μπορεί να συστήσει χαμηλή δόση αντιβιοτικού ή D-μαννόζη

Σχετικά με τα αντιβιοτικά

✓ Να κάνετε	✗ Να αποφεύγετε
<ul style="list-style-type: none">Ολοκληρώνετε ΠΑΝΤΑ την αγωγήΚάνετε καλλιέργεια ούρων πριν και μετάΕνημερώνετε τον γιατρό για κάθε επεισόδιοΚρατάτε ημερολόγιο συμπτωμάτων	<ul style="list-style-type: none">Διακόπτετε τα αντιβιοτικά νωρίςΑυτοθεραπεύεστε χωρίς εξέτασηΧρησιμοποιείτε παλιές συνταγέςΑγνοείτε τα συμπτώματα

⚠ Πότε να πάτε αμέσως στον γιατρό ή στα επείγοντα

- Πυρετός $>38,5^{\circ}\text{C}$ ή ρίγη · Πόνος στη μέση / στα πλευρά (πιθανή νεφρίτιδα)
- Εμετός ή αδυναμία λήψης φαρμάκων · Συμπτώματα σε έγκυο ή ανοσοκατεσταλαμένο ασθενή