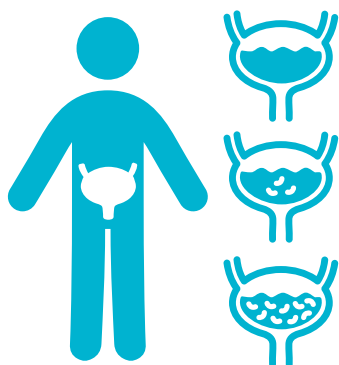


ZUM co to jest i dlaczego występuje u osób cewnikujących się



ZUM (Zakażenie Układu Moczowego)

ZUM to skrót od bakteryjnego zakażenia układu moczowego. Przypadłość ta bardzo często występuje u osób z neurogenną dysfunkcją dolnych dróg moczowych. Powodów może być wiele: zaleganie moczu w pęcherzu, nieprawidłowa higiena osobista (częściej dotyczy kobiet – budowa anatomiczna – krótsza cewka moczowa) brak higieny przy cewnikowaniu, zbyt mała ilość przyjmowanych płynów, siedzący tryb życia.

Jak można rozpoznać ZUM?

Występowanie któregokolwiek z objawów¹ wyszczególnionych poniżej, wskazuje na możliwość występowania infekcji. W przypadku uszkodzenia unerwienia pęcherza moczowego, ból i podrażnienie pęcherza mogą nie być odczuwane. Pamiętaj, ZUM będzie zdiagnozowane tylko wtedy, kiedy w moczu pojawią się bakterie. Zawsze powinieneś skonsultować się z pracownikiem ochrony zdrowia, aby potwierdzić diagnozę i uzyskać odpowiednie leczenie.

**PAMIĘTAJ,
ZUM BĘDZIE
ZDIAGNOZOWANE
TYLKO WTEDY,
KIEDY W MOCZU
POJAWIĄ SIĘ
BAKTERIE.**



Gorączka/potliwość



Ból w boku, w okolicy lędźwiowej
(obszar poniżej żeber i powyżej miednicy)



Ból podczas
oddawania moczu



Drżenie i skurcze mięśni oraz zwiększona
kurczliwość pęcherza moczowego



Zwiększenie częstotliwości
oddawania moczu



Ciemny kolor i mocno wyczuwalny
zapach moczu



Zwiększona potrzeba
oddawania moczu



Mętny/krwisty mocz

Samodzielnie rozpoznanie jest proste: mocz zmienia kolor na ciemny lub mętny, ma nieprzyjemny zapach. Możesz nie odczuwać dolegliwości bólowych ze względu na osłabione lub ograniczone czucie. Zamiast tego może pojawić się zwiększona spastyczność kończyn dolnych, dreszcze, gorączka – inna niż w przypadku przeziębienia – bardzo wysoka nawet do 40 stopni, jednak bez bólu mięśni i kości.



Kilka słów na temat neurogennej dysfunkcji dolnych dróg moczowych:

Neurogenną dysfunkcją dolnych dróg moczowych określa się dysfunkcję dróg moczowych, która spowodowana jest najczęściej chorobą układu nerwowego. Obecnie wyróżnia się cztery rodzaje neurogennej dysfunkcji dolnych dróg moczowych. Aby określić jej typ należy wykonać badanie urodynamiczne.

Typy dysfunkcji:

I typ – wypieracz i zwieracz spastyczny

II typ – wypieracz spastyczny a zwieracz wiotki

III typ – wypieracz wiotki a zwieracz spastyczny

IV typ – wypieracz i zwieracz wiotki

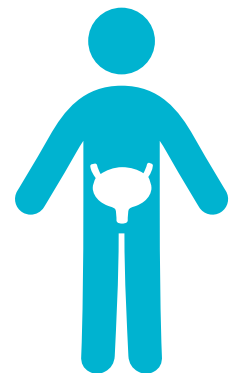
Określenie typu pęcherza jest niezbędne do tego, aby w odpowiedni sposób dbać o jego opróżnianie, a tym samym unikać zakażeń dróg moczowych.

Aby całkowicie opróżnić pęcherz lub sprawdzić czy nie wystąpiło zaleganie, stosuje się cewnikowanie przerywane. Jest ono pomocne także przy wyuczeniu automatyzmu pęcherza.

Jak działa pęcherz moczowy?

Wraz ze zwieraczami (mięśniami zamykającymi) i cewką moczową (rurką, która prowadzi mocz z pęcherza na zewnątrz) pęcherz moczowy stanowi część dolnych dróg moczowych. Pęcherz moczowy przechowuje mocz dopóki nie zostanie on wydany przez cewkę moczową.

Zrozumienie, jak funkcjonuje zdrowy pęcherz jest bardzo ważne, ponieważ jest to proces, do którego odtworzenia dąży się podczas cewnikowania przerywanego. Kiedy pęcherz pracuje prawidłowo odczuwa się potrzebę pójścia do toalety, natomiast gdy pęcherz jest częściowo wypełniony można zdecydować, czy jest to właściwy czas na oddanie moczu. Oddawanie moczu powinno być dobrze kontrolowaną i dobrowolną czynnością. Kluczem do zdrowia pęcherza jest jego regularne i całkowite opróżnianie.



Aktywność pęcherza

Aktywność pęcherza jest regulowana przez układ nerwowy. Mięśnie pęcherza moczowego posiadają receptory wrażliwe na rozciąganie, które są pobudzane, gdy pęcherz zaczyna wypełniać się moczem. Przez połączenia nerwowe receptory wysyłają sygnały do mózgu, że wkrótce nadejdzie czas oddania moczu.

Pierwszą reakcją na pojawiającą się potrzebę oddania moczu jest zaciśnięcie mięśni zwieracza. Powoduje to podniesienie dna miednicy, aby utrzymać mocz w pęcherzu, aż do momentu, w którym jego oddanie będzie możliwe. Kiedy nadchodzi dogodny czas na oddanie moczu, mózg wysyła informację zwrotną o możliwości opróżnienia pęcherza.

Optymalną częstością oddawania moczu jest 4-8 razy dziennie. Ważne jest, aby całkowicie opróżniać pęcherz, gdyż minimalizuje to ryzyko wystąpienia ZUM (zakażenia układu moczowego). Mocz pozostawiony w pęcherzu może powodować infekcję układu moczowego.

Jeśli nie możesz opróżnić swojego pęcherza w sposób naturalny, ważne jest, abyś opróżnił go używając cewnika. Jeśli stosujesz cewnikowanie przerywane, powinieneś cewnikować się z częstotliwością zgodną z zaleceniami Twojego lekarza lub pielęgniarki – zazwyczaj jest to 4-6 razy dziennie.





Właściwa higiena

ZUM może być spowodowane bakteriami pochodzącymi z nieprawidłowo umytych rąk lub obecnymi w pobliżu otworu cewki moczowej, wprowadzonymi do dróg moczowych podczas cewnikowania.

Z tego powodu tak ważne jest mycie rąk wodą z mydłem przed oczyszczeniem okolic ujścia cewki moczowej i wprowadzeniem cewnika. Można również dokładnie zdezynfekować ręce przed rozpoczęciem powyższego procesu.

Należy także zwrócić uwagę na właściwą higienę po oddaniu moczu lub po wypróżnieniu. Podcieraj się od przodu do tyłu, aby bakterie z okolic odbytu nie zostały wprowadzone do cewki moczowej. Dobrym pomysłem jest omówienie z lekarzem prawidłowych nawyków związanych z opróżnianiem pęcherza.

Pamiętajmy o profilaktyce

- raz na pół roku badanie ogólne moczu
- raz do roku USG układu moczowego
- przestrzegaj higieny osobistej, stosując bezzapachowe środki do mycia o pH 5,5
- używaj bielizny osobistej z materiałów naturalnych (zawsze czysta)
- cewniki i wkładki należy używać wg przyjętych zasad
- pęcherz powinien być po każdym oddaniu moczu opróżniony do końca
- pęcherz należy opróżniać regularnie co 3-4 godziny
- obserwuj swoje ciało, zwracaj uwagę na: pocenie się, bóle głowy, uderzenia gorąca, dyskomfort w okolicy podbrzusza lub krocza, uczucie rozpierania, uczucie gęsiej skóry, swędzenia ciała, itp.
- dbaj o odpowiednią aktywność fizyczną
- w miarę możliwości pionizuj się (dotyczy osób poruszających się na wózku)
- pij 2-2,5 l wody dziennie, w razie upałów więcej
- przy każdym cewnikowaniu używaj nowego, sterylnego, powlekanego cewnika*

Częste, nawracające infekcje układu moczowego prowadzą do zapalenia nerek, niewydolności nerek, a nawet rozwoju sepsy.



*Stosowanie cewnika powlekanego (z gotową powłoką hydrofilową) zmniejsza tarcie podczas wprowadzania i usuwania cewnika. Dzięki temu cewnikowanie jest bardziej komfortowe i wygodniejsze. Wyniki badań wykazują korelację między stosowaniem cewników powlekanych a niższym ryzykiem zakażeń^{2,3} i minimalizacją ryzyka uszkodzenia cewki moczowej^{2,4,5}.

Zawsze należy postępować zgodnie z instrukcjami przekazanymi przez lekarza lub pielęgniarkę oraz tymi dołączonymi do opakowania ze sprzętem medycznym. Jeśli mimo zastosowania tych środków ostrożności nadal cierpisz na częste ZUMy, porozmawiaj z lekarzem lub pielęgniarką, aby uzyskać więcej porad.

1 Grabe i wsp. 2015, Wytyczne Europejskiego Towarzystwa Urologicznego dotyczące zakażeń urologicznych.
2. Cardenas i wsp. 2011, 3. De Ridder i wsp. 2005, 4. Stensballe i wsp. 2005, 5. Sutherland i wsp. 1996.

Potrzebujesz porady?

Odwiedź naszą stronę www.cewnikujsiesam.pl

lub zadzwoń pod bezpłatny numer infolinii

800 300 300

