

ZUM Dlaczego występuje?

Krótki
przewodnik

„Cewnikuję się od 10 lat. Sprawdziłem już wszelkie sposoby. Myję regularnie ręce. Piję dużo wody. Mimo tego doświadczyłem czterech zakażeń układu moczowego w zeszłym roku”.

Rob Turk | NL

Co to jest ZUM?

Zacznijmy od początku. ZUM - Zakażenie układu moczowego, występuje, gdy patogenne bakterie dostają się do pęcherza, namnażają się, a następnie atakują ścianę pęcherza moczowego. Niektórzy ludzie są bardziej podatni na ZUM od innych. Użytkownicy cewników są szczególnie narażeni na ryzyko ich występowania. Nie tylko ryzyko zakażenia jest wyższe, ale objawy mogą być również bardziej nasilone.

Lekarz może przepisać leki, aby pomóc organizmowi walczyć z infekcją. A co, jeśli mógłbyś zmniejszyć ryzyko wystąpienia ZUM?

Czynniki ryzyka występowania ZUM

Istnieje wiele czynników, które mogą mieć wpływ na ryzyko wystąpienia ZUM^{2,3}. Wraz z zespołem lekarzy – ekspertów podjęliśmy współpracę w zakresie identyfikacji i definiowania tych czynników, aby lepiej je zrozumieć.

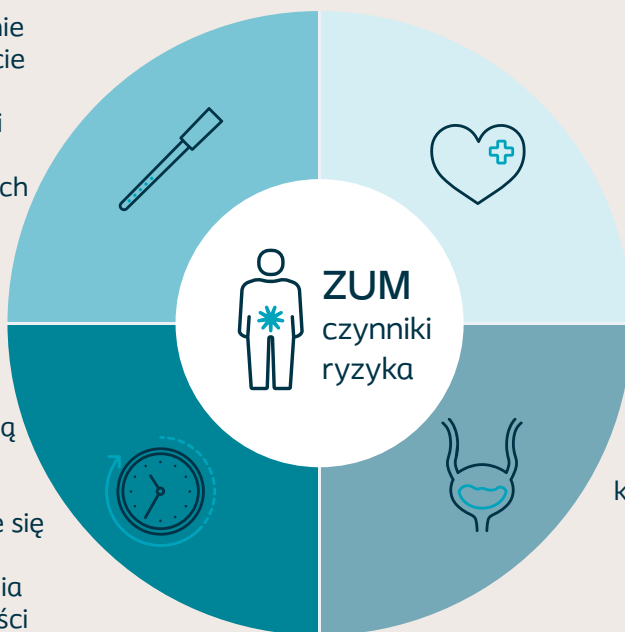
Rezultatem jest wypracowany model czynników ryzyka ZUM, który prezentujemy poniżej w skróconej wersji. Naszym celem jest pomóc Ci rozpoznać, a następnie, pod kierunkiem Twojego lekarza wyeliminować czynniki ryzyka^{2,3}.

Cewnik

Ryzyko ZUM wzrasta, jeśli nie uda Ci się opróżnić całkowicie pęcherza, wprowadzisz szkodliwe bakterie do cewki moczowej lub dojdzie do uszkodzenia dróg moczowych w trakcie korzystania z cewnika.

Rutyna

Czynniki ryzyka związane z codzienną rutyną obejmują niewystarczająco częste opróżnianie pęcherza moczowego, nie stosowanie się do zasad bezpiecznego i higienicznego cewnikowania i picie nie wystarczającej ilości wody.



Zdrowie

Ryzyko występowania ZUM wzrasta wraz z wiekiem. Jest wyższe, jeśli jesteś kobietą (budowa anatomiczna-krótsza cewka moczowa), cierpisz na dysfunkcję jelit lub cukrzycę.

Drogi moczowe

Wcześniejsze ZUMy, kamica pęcherza moczowego lub pęcherz o nieregularnym kształcie utrudniają całkowite opróżnienie pęcherza zwiększając jednocześnie ryzyko ZUM.

Jak można rozpoznać ZUM?

Jeśli masz którykolwiek z objawów¹ wymienionych poniżej, wskazuje to 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.

Objawy Zakażenia układu moczowego



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



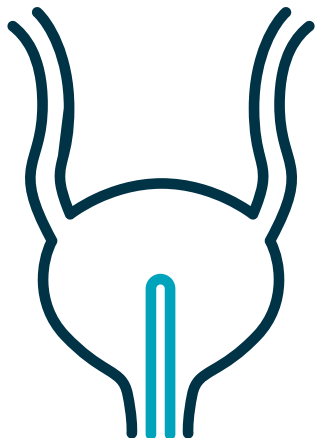
Zwiększona potrzeba oddawania moczu



Mętny/krwisty mocz

Jak rozwijają się zakażenia układu moczowego i co możesz z tym zrobić?

Przyjrzyjmy się, jak rozwija się ZUM, aby zrozumieć co możesz z tym zrobić.



Krok 1

Kiedy bakterie dostają się do pęcherza moczowego

Większość mikroorganizmów występujących wokół i wewnątrz cewki moczowej jest przyjazna i pomocna.³ Istnieją również szkodliwe bakterie, takie jak E. coli, które zwykle znajdują się w jelicie, ale zdarza się, że są obecne także w kale. Przy wprowadzaniu cewnika mogą dostać się do pęcherza moczowego.^{1,2} Szkodliwe bakterie mogą również dostać się do cewnika, jeśli dojdzie do bezpośredniego kontaktu z dłońmi lub innymi powierzchniami.

Co mogę z tym zrobić?



Przed rozpoczęciem cewnikowania, dokładnie umyj ręce wodą z mydłem



Nie pozwól, aby cewnik dotknął Twoich rąk, ubrania lub skóry



Oczyść obszar wokół ujścia cewki moczowej zgodnie z instrukcją pielęgniarki lub lekarza



Użyj cewnika hydrofilowego, który jest gotowy do użycia, którego nie musisz dotykać przed włożeniem



Nie dotykaj okolicy cewki moczowej, cewnikiem przed włożeniem



Po wypróżnieniu wytrzyj się w kierunku od przodu do tyłu, aby uniknąć przenoszenia bakterii do cewki moczowej

Jeśli zmagasz się z powtarzającymi się ZUM, skontaktuj się z Telefonicznym Centrum Pacjenta pod bezpłatnym numerem 800 300 300.

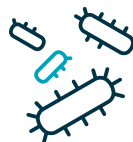
Nasz zespół Coloplast Care doskonale rozumie, w jaki sposób ZUM mogą wpływać na życie użytkowników cewników i jest gotowy, aby pomóc Ci dowiedzieć się, jak możesz zmniejszyć ryzyko ZUM.



Krok 2

Gdy bakterie zaczyną się namnażać

Po wejściu do pęcherza bakterie są zdolne do szybkiego namnażania. Mogą podwajać swoją liczbę co 20-30 minut, dlatego ważne jest, aby opróżniać pęcherz całkowicie i często^{3,4}.



Step 3

Gdy bakterie powodują infekcję

Zakażenie występuje, gdy bakterie zaatakują ścianki pęcherza¹. Ryzyko infekcji wzrośnie, jeśli masz wysokie stężenie bakterii w pęcherzu moczowym lub jeśli ujście pęcherza jest w stanie zapalnym lub traumatycznym z powodu poprzedniego ZUM, jesteś w trakcie leczenia lub badania².

Co mogę z tym zrobić?



Pij wystarczającą ilość płynów (zalecane jest 6-8 szklanek dziennie), aby pomóc usunąć bakterie z moczu



Cewnikuj się 4-6 razy dziennie lub częściej, jeśli doświadczasz objawów ZUM



Jeśli używasz konwencjonalnego cewnika z oczkiem, zmień położenie cewnika, gdy przepływ moczu zatrzymuje się. To działanie pozwoli na opróżnienie pęcherza z pozostałego w nim moczu



Prowadź dzienniczek cewnikowania, aby śledzić, jak dużo pijesz i jak często cewnikujesz się. Na tej podstawie będziesz mógł dobrać ze swoim lekarzem najlepszy dla Ciebie harmonogram cewnikowania

Co mogę z tym zrobić?



Użyj dobrze nawilżonego cewnika jednorazowego tak, aby jego włożenie było płynne, co powoduje zmniejszenie ryzyka urazu cewki moczowej i pęcherza moczowego^{5,6}



Zawsze wkładaj cewnik powoli i delikatnie, nawet jeśli masz mało czasu i Ci się spieszy



Rozważ różne rodzaje cewników, aby upewnić się, że używasz takiego z gładką powierzchnią

1. Barber AE, Norton JP, Spivak AM, et al. Urinary tract infections: current and emerging management strategies. Clin Infect Dis. 2013;57(5):719-24.

2. Kennelly M, Thiruchelvam N, Averbek MA, et al. Adult Neurogenic Lower Urinary Tract Dysfunction and Intermittent Catheterisation in a Community Setting: Risk Factors Model for Urinary Tract Infections. Adv Urol. 2019;2019:2757862.

3. Vasudeva P, Madersbacher H. Factors implicated in pathogenesis of urinary tract infections in neurogenic bladders: some revered, few forgotten, others ignored. Neurourol Urodyn. 2014;33(1):95-100.

4. Forsyth VS, Armbruster CE, Smith SN, et al. Rapid Growth of Uropathogenic Escherichia coli during Human Urinary Tract Infection. mBio. 2018;9(2).

5. De Ridder DJ, Everaert K, Fernández LG, et al. Intermittent catheterisation with hydrophilic-coated catheters (SpeediCath) reduces the risk of clinical urinary tract infection in spinal cord injured patients: a prospective randomised parallel comparative trial. Eur Urol. 2005;48(6):991-5.

6. Stensballe J, Looms D, Nielsen PN, et al. Hydrophilic-coated catheters for intermittent catheterisation reduce urethral micro trauma: a prospective, randomised, participant-blinded, crossover study of three different types of catheters. Eur Urol. 2005;48(6):978-83.

Poza domem

Ważne jest, aby zachować harmonogram cewnikowania, gdy jesteś poza domem.

Zdarza się, tak, że przebywanie w środowisku, do którego nie jesteś przyzwyczajony, utrudnia wykonywanie rutynowych czynności i przestrzeganie zaleceń. Przygotowanie się na każdą ewentualność pomoże Ci przezwyciężyć te trudności.

Zastanów się czego będziesz potrzebować i spakuj zestaw niezbędnych akcesoriów.

Lista przydatnych rzeczy umieszczona obok może pomóc Ci w przygotowaniach



Lista przydatnych akcesoriów

- ☐ Cewniki (zawsze miej dodatkowe)
- ☐ Dodatkowa bielizna i ewentualnie zapasowe spodnie
- ☐ Żel antybakteryjny lub płyn do mycia rąk
- ☐ Ręczniki papierowe lub chusteczki
- ☐ Mokre chusteczki
- ☐ Torebki foliowe (na zużyte akcesoria i cewniki lub mokrą odzież)
- ☐ Lusterko (kobiety)/ Wieszak do bielizny (mężczyźni)



Wybierz cewnik, który pasuje do Twojego stylu życia

Różne style życia lub codzienne czynności wymagają czasem różnych rozwiązań w zakresie cewnikowania przerywanego.



Znalezienie odpowiedniego cewnika jest bardzo osobistym wyborem, a najlepszy dla Ciebie może nie być pierwszym, który wypróbujesz. Badania wykazały, że zadowolenie z posiadanego rozwiązania w postaci cewnika jest bardzo ważne dla przestrzegania harmonogramu cewnikowania, a tym samym zapewnienia dobrego stanu zdrowia pęcherza^{1,2}. Dlatego też ważne jest, aby znaleźć takie rozwiązanie, które najbardziej Ci odpowiada, nawet jeśli będzie to wymagało wypróbowania różnych cewników.



Skontaktuj się z nami, jeśli chcesz dowiedzieć się więcej na temat cewników do cewnikowania przerywanego firmy Coloplast:

centrum.pacjenta@coloplast.com

Bezpłatna infolinia Telefonicznego Centrum Pacjenta:
800 300 300

Program Coloplast® Care IC

Osobiste wsparcie dla Ciebie

Mniej zmagać. Więcej życia. Coloplast Care to program wsparcia, który poprowadzi Cię do lepszego życia poprzez proste, nieskomplikowane porady dotyczące kontroli nad pęcherzem moczowym. Oferujemy pomocną dłoń, kiedy tylko potrzebujesz wsparcia oraz wskazówki i narzędzia, ułatwiające radzenie sobie z problemami z pęcherzem moczowym.



Strona internetowa i newslettery email

Dedykowana strona internetowa oraz newslettery email z wartościowymi artykułami i istotnymi poradami



Nasze serwisy społecznościowe

Dedykowane profile Coloplast Polska na Facebook, Instagram i YouTube pozwalają na bieżąco śledzić informacje pełne porad i wsparcia dla użytkowników sprzętu Coloplast



Dedykowany opiekun na infolinii

Konsultanci Telefonicznego Centrum Pacjenta Coloplast są gotowi odpowiadać na pytania i zapewnić codzienne wsparcie



Informacje produktowe

Możliwość testowania cewników urologicznych dopasowanych do Twoich potrzeb – dostęp do bezpłatnych próbek edukacyjnych

Aktualne informacje znajdziesz na stronie:
www.coloplast.pl oraz na profilach Coloplast:



coloplast PL



coloplast.pl



Coloplast Polska

Dołącz do nas już dziś na <https://www.coloplast.pl/care/> lub zadzwoń pod nr **800 300 300**

Informacje zawarte w Poradniku stanowią ogólne wskazówki, które mogą pomóc w odpowiedzi na najczęściej zadawane pytania. Zawsze należy postępować zgodnie ze wskazówkami przekazywanymi przez lekarza lub pielęgniarkę.

Producent: Coloplast A/S. Podmiot prowadzący reklamę: Coloplast Sp. z o.o., ul. Inflancka 4, 00-189 Warszawa, www.coloplast.pl. Logo Coloplast jest zastrzeżonym znakiem towarowym stanowiącym własność Coloplast A/S.

©08/2025. Wszystkie prawa zastrzeżone. 122/IC/EDU/PLBM/P/09/2025



Coloplast | Care