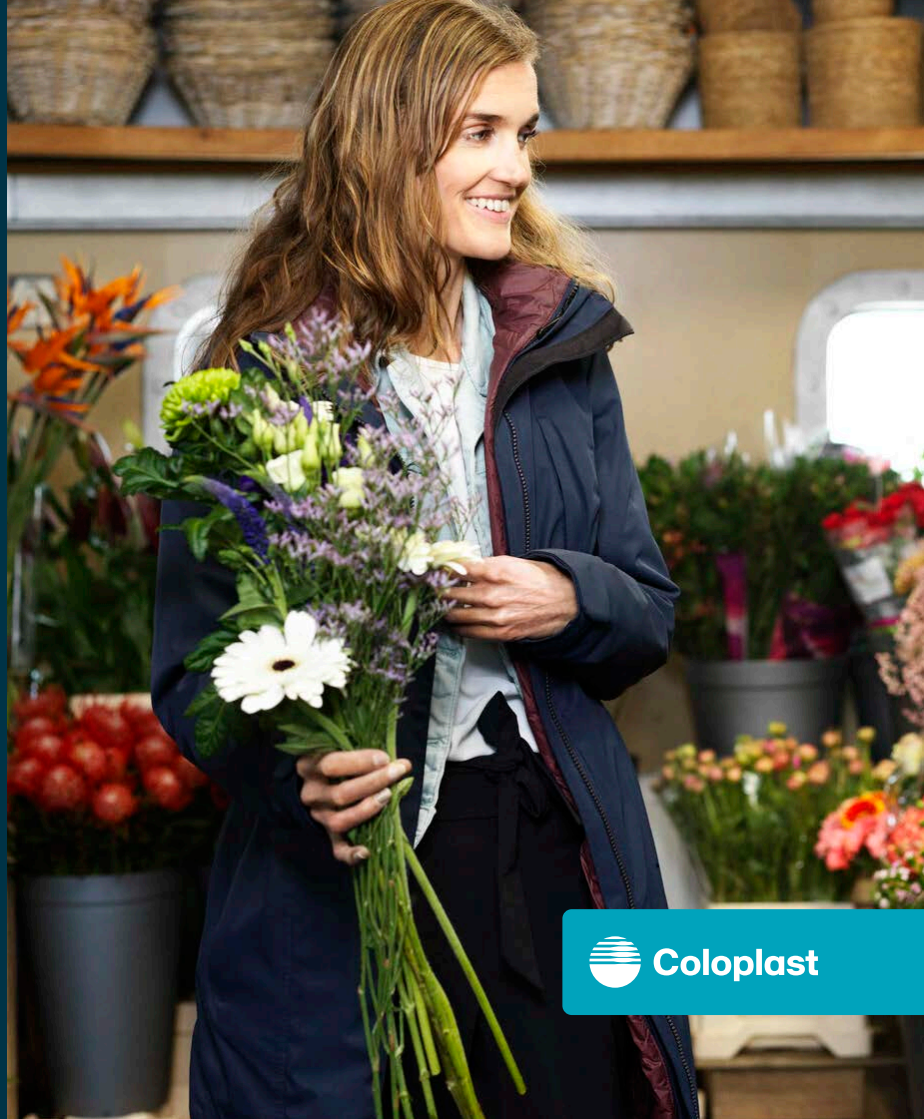


# Zakażenia układu moczowego

Jak utrzymać zdrowie  
pęcherza moczowego  
– podstawowe wskazówki.



# Czego dowiesz się z tego przewodnika?

**Od momentu powstania** w 1957 roku Coloplast ściśle współpracuje z pracownikami ochrony zdrowia i użytkownikami sprzętu medycznego, aby tworzyć produkty i rozwiązania, które odpowiadają ich potrzebom. Bogactwo doświadczeń pozwoliło nam na dogłębne zrozumienie problemów związanych z trzymaniem moczu i stolca. Wiemy, że infekcje dróg moczowych (ZUM) są szczególnie niepokojące dla użytkowników cewników. W tej broszurze odpowiemy na niektóre z najczęstszych pytań dotyczących zakażeń układu moczowego (ZUM). Znajdziesz w niej informacje i porady, które pomogą Ci w utrzymaniu zdrowia pęcherza moczowego, aby zminimalizować ryzyko wystąpienia ZUM-ów.

**Coloplast** opracowuje produkty i dostarcza usługi ułatwiające życie osobom z dolegliwościami z zakresu intymnej opieki zdrowotnej. W Coloplast rozumiemy sytuację, w której się znajdujesz, ponieważ pomogliśmy już setkom tysięcy ludzi ze szczególnymi potrzebami zdrowotnymi. Naszym celem jest pomoc w znalezieniu odpowiednich produktów i rozwiązań, które pozwolą Ci prowadzić aktywne, satysfakcjonujące życie.

---

Wszystkie grafiki służą wyłącznie celom ilustracyjnym



Pacjenci, pracownicy ochrony zdrowia i Coloplast. Razem silniejsi.

# Obawiasz się wystąpienia ZUM? Nie jesteś sam

**Dokładna przyczyna wystąpienia** ZUM może być niejasna. Chociaż istnieje kilka praktycznych kroków, które możesz podjąć, aby zmniejszyć ryzyko zakażenia układu moczowego, należy zawsze skonsultować się z pracownikiem ochrony zdrowia jeśli podejrzewasz je u siebie lub jeśli masz pytania.

Na kolejnych stronach znajdziesz porady podzielone na trzy obszary:

- Higiena
- Rutyna i przestrzeganie zaleceń
- Rodzaje cewników

**Powszechny problem.** ZUMy są często występującym problemem wśród wielu użytkowników cewników. Jeśli masz obawy lub nie wiesz jak zmniejszyć ryzyko wystąpienia ZUM, nie jesteś sam. W istocie, skoro wielu użytkowników cewników doświadcza dwóch lub więcej zakażeń układu moczowego rocznie, stanowią one znaczące źródło niepokoju.

<sup>1</sup> Źródło: Badanie użytkowników stosujących cewnikowanie przerywane (kraje: US, UK, DE, NL, FR, IT), styczeń 2016 (n=2942)

## Co powiedzieli użytkownicy cewników<sup>1</sup>

**81%** uważa, że brak ZUM stanowi o zdrowiu pęcherza moczowego

Użytkownicy cewników zapadają na ZUMy średnio **2,7** razy w ciągu roku



ZUMy są codziennym problemem dla **41%**

wszystkich osób stosujących cewnikowanie przerywane

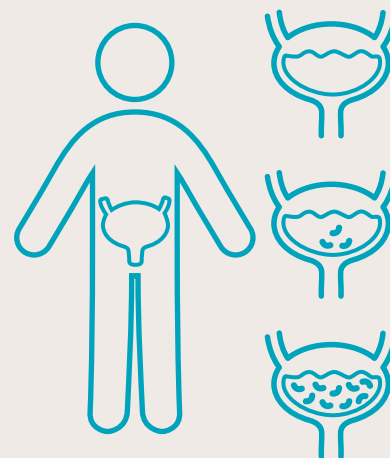
**45%** uważa ZUMy za jeden z największych problemów w ich życiu

# Co to jest zakażenie układu moczowego (ZUM)?

**ZUM** jest diagnozowane tylko wtedy, gdy w moczu znajdują się bakterie oraz występuje jeden lub więcej objawów wymienionych na następczej stronie.

U większości osób mocz jest sterylny (wolny od drobnoustrojów, w tym bakterii), a obecność bakterii w drogach moczowych nie musi powodować ZUM. Jeśli jednak bakterie będą się namnażać, a ich ilość wzrośnie do określonego poziomu, mogą one spowodować zakażenie dróg moczowych wymagające leczenia.

ZUM może zdarzyć się u każdego, jednak u osoby stosującej cewnikowanie, ryzyko jego wystąpienia jest wyższe. Kobiety są bardziej narażone na wystąpienie ZUM ze względu na budowę anatomiczną układu moczowego. Ich cewka moczowa (kanał, przez który oddawany jest mocz) jest krótsza niż męska. Bakterie mogą łatwiej dostać się do pęcherza moczowego.



*Ważne jest, abyś stosował się do zaleceń pracownika ochrony zdrowia w zakresie diagnostyki i leczenia ZUM.*

# Jak można rozpoznać ZUM?

**Jeśli masz** którykolwiek z objawów<sup>1</sup> wyszczególnionych 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.



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



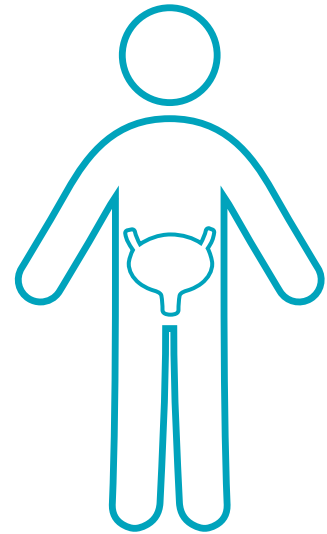
Mętny/krwisty moc

<sup>1</sup>Grabe i wsp. 2015, Wytyczne Europejskiego Towarzystwa Urologicznego dotyczące zakażeń urologicznych.

# Jak działa pęcherz moczowy?

**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, kiedy pęcherz jest częściowo wypełniony można zdecydować, czy jest to właściwy czas na oddanie moczu. Oddawanie moczu jest dobrze kontrolowaną i dobrowolną czynnością. Kluczem do zdrowia pęcherza jest jego regularne i całkowite opróżnianie.

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 wydalony przez cewkę moczową.



**Aktywność pęcherza** jest regulowana przez mózg i 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 opróżnić pęcherz, gdyż minimalizuje to ryzyko wystąpienia ZUM. 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 umycie 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.



Higiena



# Regularne całkowite opróżnianie pęcherza

**Przy każdym cewnikowaniu** usuwasz mocz z pęcherza wraz z wszelkimi bakteriami, które mogą być w nim obecne. Ważne jest, aby stworzyć regularny przepływ przez pęcherz moczowy – aby był „przepłukiwany” w ciągu dnia odpowiednią ilością płynów. Porady dotyczące przyjmowania prawidłowej ilości płynów zostały umieszczone na następnej stronie.

Przestrzeganie harmonogramu cewnikowania może pomóc w zapobieganiu ZUM. Powinieneś opróżniać całkowicie swój pęcherz tak często, jak zalecił to Twój lekarz lub pielęgniarka – zwykle jest to 4-6 razy dziennie.



*Rutyna i przestrzeganie zaleceń*

# Pij 6-8 szklanek płynów każdego dnia

**Każdy człowiek codziennie** potrzebuje odpowiedniej ilości płynów, aby utrzymać swoje zdrowie. Zalecana dzienna podaż płynów, dla prawie wszystkich dorosłych, wynosi 6-8 szklanek. Jeśli masz wątpliwości co do ilości płynów, która jest dla Ciebie najlepsza ze względu na Twoje schorzenia, skonsultuj się z pracownikiem ochrony zdrowia.


Woda jest idealnym wyborem. Napoje zawierające kofeinę (cola, kawa, herbata i niektóre napoje energetyczne) i sztuczne słodziki są substancjami podrażniającymi pęcherz, dlatego ich podaż powinna być ograniczona do minimum.



*Rutyna i przestrzeganie zaleceń*

# Sprawdź, czy wystarczająco często opróżniasz pęcherz

Co jakiś czas mierz ilość wydalanego moczu. Powinieneś dążyć do tego, by jednorazowa objętość wydalanego moczu mieściła się w granicach od 250 ml do 400 ml – pozwala to uniknąć przepętnienia pęcherza i zapobiega przeciekaniu. Jeśli objętość wydalanego moczu jest większa niż 400 ml lub mniejsza niż 150 ml, powinieneś skonsultować się ze swoim lekarzem lub pielęgniarką.

 Jeśli ilość wydalanego moczu zaznaczona jest kolorem pomarańczowym lub czerwonym należy skonsultować się z lekarzem lub pielęgniarką.



Rutyna i przestrzeganie zaleceń

# 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.



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

[centrum.pacjenta@coloplast.com](mailto:centrum.pacjenta@coloplast.com)

**Bezpłatna infolinia Telefonicznego Centrum Pacjenta:  
800 300 300**



## 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)

*Rutyna i przestrzeganie zaleceń*

# Przy każdym cewnikowaniu używaj sterylnego cewnika

Aby zapobiec ZUM, zaleca się używanie nowego, sterylnego, powlekanego cewnika przy każdym cewnikowaniu.

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<sup>1,2</sup> i minimalizacją ryzyka uszkodzenia cewki moczowej<sup>1,3,4</sup>.



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

**[centrum.pacjenta@coloplast.com](mailto:centrum.pacjenta@coloplast.com)**

**Bezpłatna infolinia Telefonicznego Centrum Pacjenta:  
800 300 300**



Rodzaje cewników

<sup>1</sup> Cardenas i wsp. 2011, <sup>2</sup> De Ridder i wsp. 2005, <sup>3</sup> Stensballe i wsp. 2005, <sup>4</sup> Sutherland i wsp. 1996.

# 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<sup>1,2</sup>. 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](mailto:centrum.pacjenta@coloplast.com)**

**Bezpłatna infolinia Telefonicznego Centrum Pacjenta:  
800 300 300**



Rodzaje cewników

<sup>1</sup> Barbosa i wsp. 2012, <sup>2</sup> Wyndaele JJ Spinal Cord 2002

# Pamiętaj, że ogólny stan Twojego zdrowia też jest ważny

Porady zawarte w tej broszurze mają na celu udzielenie odpowiedzi na niektóre z najczęstszych pytań dotyczących ZUM i mogą pomóc zminimalizować ryzyko ich wystąpienia. Należy również pamiętać o tym, jak ważne jest zachowanie dobrego ogólnego stanu zdrowia. Poprzez odpowiednią ilość snu, zdrowe odżywianie i regularne ćwiczenia, wzmacniasz swój układ odpornościowy i zwiększasz szanse na zapobieganie wystąpieniu ZUM.



*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.*



# 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



coloplast PL



coloplast.pl



Coloplast Polska

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