

Landspítali - háskólasjúkrahús

Skiptiborð - sólarhringsvakt . . . . . 543 1000

Smitsjúkdómadeild A7 í Fossvogi . . . 543 6770

Í þessum bæklingi eru almennar upplýsingar um einkenni og meðferð þvagfærasýkingar. Þrátt fyrir þessar upplýsingar getur ýmsum spurningum enn verið ósvarað og við hvetjum þig til að leita til hjúkrunarfræðinga og lækna ef svo er.

## Forvarnir við þvagfærasýkingum

Eftirtalin ráð geta komið í veg fyrir þvagfærasýkingar:

- Drekkja vel, helst 2 - 3 lítra af vökva á dag.
- Trönuberjasafi er talinn verja gegn blöðrubólgu. Mælt er með 250 - 300ml á dag.
- C-vítamín er talið breyta sýrustigi þvags og draga úr líkum á þvagfærasýkingum. Ekki eru allir á eitt sáttir hvað þetta varðar.
- Gæta þess að tæma blöðruna vel og reglulega.
- Hafa þvaglát eftir að hafa stundað kynlíf.
- Viðhalda góðu hreinlæti.
- Talið er að draga megi úr líkum á þvagfærasýkingum kvenna ef þær fara í steypibað fremur en setbað.
- Fordæst freyði- og olíubað.
- Konur þurrki sig að neðan þannig að þær byrji að framan og endi að aftan.
- Karlmenntaki forhúðina frá áður en þeir hafi þvaglát.
- Konur forðist krem og sprej á kynfærasvæðið.
- Vera í nærbuxum (helst úr bómull) sem þrengja ekki að þvag- og kynfærum.

# Þvagfærasýking

## Upplýsingarit

ÚTGEFANDI:  
 LANDSPÍTALI - HÁSKÓLASJÚKRAHÚS  
 LYFLÆKNINGASVIÐ I  
 LYFLÆKNINGAÐEILD A7  
 OKTÓBER 2006 – 1. ÚTGÁFA

HÖFUNDIR OG ÁBYRGÐARMÁÐUR:  
 BERGLIND GUÐRÚN CHU, HIÚKRUNARFRÆÐINGUR A7

FAGLEG RÁÐGIÖF:  
 STEFANÍA ARNARDÓTTIR, DEILDARSTJÓRI A7  
 MÁR KRISTJÁNSSON, YFIRLÆKNIR SMITSJÚKDÓMAEILDAR  
 ÁSDÍS ELFARSDÓTTIR OG ÓLÖF MÁSDÓTTIR, SÝKINGAVARNAHIÚKRUNARFRÆÐINGAR

LIÓSMYND OG HÖNNUN: KYNNINGARMÁL LSH/AV



5 690939 122932 >



## Hvað er þvagfærasýking?

Þvagfærasýking er það þegar bakteríur komast upp þvagrásina, í blöðru eða jafnvel til nýrna. Þar fjölga þær sér og valda einkennum sýkingar. Yfirleitt er um að ræða bakt-eríur frá endaparmi þess sem sýkist. Sýkingin getur verið bundin við blöðru eða blöðruhálskirtil (hjá körlum) eða náð til nýrna. Það getur verið að bakteríur séu í þvaginunni án þess að fólk hafi einkenni um sýkingu.

## Áhættuþættir

Konur eru í meiri hættu á að fá þvagfærasýkingar þar sem þvagrás þeirra er mun styttri en hjá körlum. Þessi munur er enginn hjá kynjunum eftir 65 ára aldurinn.

Helstu áhættuþættir eru t.d.:

- Sykursýki
- Meðganga
- Breytingarskeið kvenna
- Blöðrulómun
- Skert hreyfigeta
- Þvagleggsísetning/regluleg blöðrutæming með legg
- Stækkaður blöðruhálskirtill
- Minnkuð vökvainntaka
- Stíflur í þvagrás, þ.m.t. af völdum þvagsteina
- Kynlíf

## Einkenni

Staðbundin einkenni eru:

- Sviði við þvaglát
- Tíð þvaglát
- Næturþvaglát
- Lítið þvag í einu
- Mikil þvaglátsþörf
- Þvagið er dökkt og/eða gruggugt
- Illa lyktandi þvag
- Blód í þvagi
- Verkur yfir blöðrustað/kvið- og bakverkir
- Þvagleki/teppa

Almenn einkenni eru:

- Hár líkamshiti
- Hrollur
- Slappleiki
- Ógleði/uppköst
- Niðurgangur
- Breyting á meðvitundarástandi

## Þvagsýnataka

Tekin er þvagprufa og send í ræktun til að finna út hvaða bakteríur valda sýkingunni. Fyrir sýnatökuna er mikilvægt að þvo sér vel að neðan, til að koma í veg fyrir að sýnið mengist. Best er að fá svokallað miðbunubrag, þá fer fyrsta buna í salernið, síðan í sýnallátið og blaðra svo tæmd í salernið. Það tekur 2 - 3 daga uns niðurstöður ræktana liggja fyrir.

## Meðferð þvagfærasýkinga

Ef bakteríur finnast í þvagi án þess að einstaklingur sé með einkenni þykir ekki nauðsynlegt að gefa sýklalyf. Séu einkenni til staðar eru notuð sýklalyf. Þau eru ýmist gefin um munn eða í æð eftir alvarleika sýkingarinnar. Ef töflur eru notaðar er meðferðin yfirleitt í 3 - 7 daga. Ef sýking er í nýrum eru sýklalyf gefin í 7 - 14 daga (fyrst í æð, síðan um munn). Mikilvægt er að taka lyfin reglulega skv. fyrirmælum til þess að ráða niðurlögum sýkingarinnar. Einkennin geta verið horfin þó að bakteríur séu enn til staðar, og sé lyfjainntöku þá hætt geta þær fjölgað sér á ný og viðhaldið sýkingunni. Það er talið mikilvægt að drekka vel til að hreinsa út nýru og blöðru. Einnig þarf að huga að meðferð einkenna.

Það er mikilvægt að láta starfsfólk spítalans vita ef þér finnst hitinn vera að hækka, ef þú ert slappari eða með áframhaldandi óþægindi. Ef einkenni minnka ekki eftir að meðferð er byrjuð skaltu láta heilbrigðisstarfsmann vita.

## Eftir að heim er komið

Oft háttar þannig til að einstaklingur þarf að taka sýklalyf í töflum eða hylkjum eftir að komið er heim af spítala. Ef einkenni versna þarf að hafa samband strax við heimilislækni eða þann sérfræðing sem sinnti þér á spítalanum. Einstaklingur sem hefur fengið þvagfærasýkingu einu sinni er í aukinni hættu á að fá sýkingu aftur. Því er mikilvægt að vera á verði gagnvart einkennum þvagfærasýkingar.

Þér er velkomið að hafa samband við deildina ef eitthvað kemur upp á eftir að heim er komið.