



ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ И УХАЖИВАЮЩИХ ЗА НИМИ ЛИЦ

О рецидивирующих инфекциях мочевыводящих путей

Эта информация поможет вам понять, что такое инфекции мочевыводящих путей (urinary tract infections, UTI) и что является их причиной. В ней описаны факторы риска, причины и методы лечения UTI, а также приведены пояснения, как их можно предупредить или вылечить.

Информация о мочевыводящих путях

Мочевыводящие пути накапливают и выводят мочу из организма. Мочевыводящие пути состоят из почек, мочеточников, мочевого пузыря и мочеиспускательного канала.

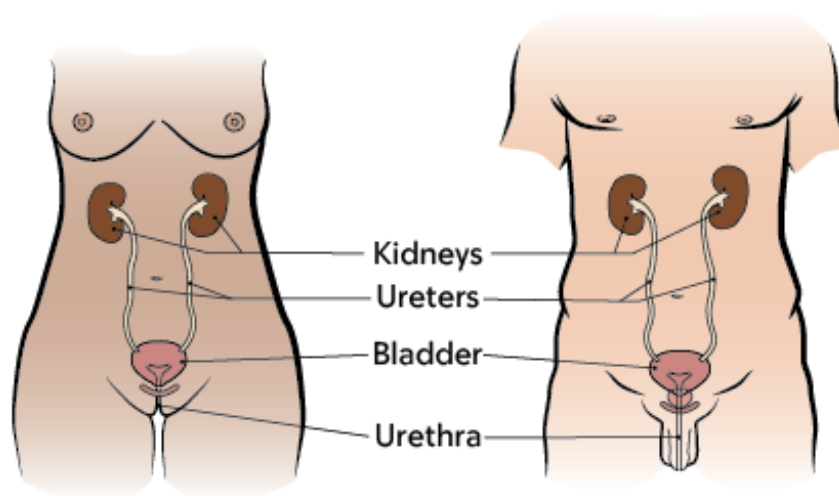


Рисунок 1. Женская (слева) и мужская (справа) мочевыделительные системы

Что такое UTI?

UTI возникает в том случае, когда в мочевыводящие пути, обычно в мочевой пузырь, попадает инфекция. UTI чаще встречается у женщин, но риск возникновения UTI присутствует у каждого.

Что такое рецидивирующая UTI?

Рецидивирующая UTI — это наличие постоянной инфекции. UTI возникает более 2 раз за 6 месяцев или 3 раз за 12 месяцев (1 год).

Признаки и симптомы UTI

UTI и рецидивирующая UTI имеют одинаковые признаки и симптомы. В частности:

- **Дизурия:** боль или жжение при мочеиспускании.
- **Частое мочеиспускание:** частые позывы к мочеиспусканию, обычно более 8 раз в день.
- **Неотложные позывы к мочеиспусканию:** сильная, внезапная потребность немедленно помочиться.
- **Гематурия:** моча с неприятным запахом или с примесью крови.
- **Температура 100,4 °F (38 °C) или выше.**

Некоторые UTI не имеют симптомов и не требуют лечения.

Факторы риска рецидивирующих UTI

Фактор риска — это все, что увеличивает вероятность возникновения заболевания. Факторы риска, которые могут вызвать рецидивирующие UTI, влияют как на мужчин, так и на женщин. К ним относятся:

- **Камни в почках или в мочевом пузыре.** Они могут содержать вредные бактерии (микроорганизмы), вызывающие инфекцию.
- **Неполное опорожнение мочевого пузыря при мочеиспускании**

или задержка мочи. Вредные бактерии могут размножаться в мочевом пузыре, если вы слишком долго задерживаете мочу. Мочитесь каждые 3–4 часа.

- **Катетеризация мочевого пузыря.** Это процедура, при которой моча выводится из мочевого пузыря с помощью катетера.
- **Дивертикул или гнойные мешки, соединенные с мочеиспускательным каналом.** Эти маленькие мешки могут выпячивать мочеиспускательный канал.
- **Заболевания нервной системы,** влияющие на мочевой пузырь. К ним относится нейрогенный мочевой пузырь (когда мочевой пузырь не работает так, как нужно). Это состояние может быть вызвано опухолью в головном мозге или позвоночнике.

Факторы риска рецидивирующих UTI у женщин

У женщин может быть больше факторов риска рецидивирующих UTI. Во влагалище есть полезные бактерии, которые предотвращают инфекции мочевого пузыря. Нормальный уровень pH (уровень кислотности) влагалища составляет от 3,8 до 8. Риск развития UTI повышается, если эти бактерии блокируются или если изменяется уровень pH во влагалище.

Вот еще несколько факторов риска рецидивирующих UTI у женщин:

- **менопауза** Недостаток эстрогена во влагалище способствует росту вредных бактерий. Эстроген — это гормон, который помогает поддерживать здоровый уровень pH и микробиом влагалища. Микробиом — это все микроорганизмы и вирусы, которые живут в той или иной части организма.
- **Сексуальный контакт (половой акт).** Во время полового акта бактерии из влагалища могут попасть в мочеиспускательный канал.
- **Использование спермицида.** Спермицид — это противозачаточное средство, не позволяющее сперматозоидам добраться до яйцеклетки. Он может уничтожить полезные бактерии во влагалище.

- **Спринцевание.** Спринцевание — это мытье или очищение внутренней поверхности влагалища. Чаще всего для этого используется вода или другие смеси жидкостей. Спринцевание может снизить количество полезных бактерий во влагалище и изменить уровень pH влагалища. Чтобы снизить риск возникновения UTI, по возможности избегайте спринцевания.

Неправильная гигиена прямой кишки. Недостаточно тщательное очищение после дефекации может привести к попаданию бактерий из прямой кишки в мочеиспускательный канал. Это также может произойти при диарее (жидкий или водянистый стул) или недержании кала. Недержание кала — это невозможность удержания каловых масс до того момента, как вы дойдете до туалета.

Как диагностировать UTI

Если у вас есть симптомы, лучшим способом диагностики UTI является посев мочи. Он покажет, есть ли у вас инфекция и что является ее причиной. Этот тест поможет вашей лечащей команде составить оптимальный план лечения.

Если вы лечитесь в отделении неотложной помощи или в медицинском учреждении первичной медико-санитарной помощи, попросите сделать посев мочи. Результат экспресс-теста (методом погружения) может быть приемлемым только в том случае, если он отрицательный.

Как лечить рецидивирующие UTI

Важно лечить все проблемы, которые влияют на работу мочевого пузыря. Ваш медицинский сотрудник может провести физический осмотр и изучить вашу историю болезни.

В некоторых случаях вам могут понадобиться исследования с визуализацией, такие как:

- **Исследование методом КТ.**

- **Ультразвуковое исследование почек.** В этом исследовании используются звуковые волны для создания изображений почек, мочеточников и мочевого пузыря.
- **Цистоскопия.** Во время этой процедуры медицинский сотрудник осмотрит внутреннюю часть мочевого пузыря с помощью цистоскопа (маленькой гибкой камеры).

Он изучит возможные факторы риска, вызывающие рецидивирующие UTI.

На основе этой информации он разработает план лечения, который может включать хирургическое вмешательство или лекарственные препараты для уменьшения частоты возникновения инфекции. Однако у большинства людей хирургическое вмешательство не может устранить причину UTI.

Если даже после соблюдения плана лечения у вас было два случая UTI в течение 6 месяцев, позвоните своему медицинскому сотруднику центра MSK. Мы можем назначить лекарства, особенно если UTI возникла сразу же после полового контакта.

Как снизить риск рецидивирующих UTI

Ниже представлены несколько проверенных способов снизить риск рецидивирующих UTI.

Пейте клюквенный сок или добавки

Клюквенный сок или клюквенные добавки, например, порошок или таблетки, помогают снизить риск развития UTI.

Используйте заместительную вагинально-эстрогенную терапию

Этот метод добавляет эстроген во влагалище и затрудняет рост вредных бактерий. Его часто используют для лечения пациентов в перименопаузе и постменопаузе (после менопаузы). Менопауза наступает через 12 месяцев после последней менструации.

Перименопауза — это период, предшествующий менопаузе, который может длиться от 7 до 14 лет. В период перименопаузы уровень эстрогена меняется и постепенно снижается.

Вам понадобится рецепт на вагинальную эстрогенную терапию. В целом такая терапия является безопасной, но рекомендуется не всем.

Поговорите с вашим медицинским сотрудником, чтобы узнать, подходит ли она вам.

Принимайте methenamine

Methenamine — это рецептурное лекарство для лечения вредных бактерий в мочевом пузыре. Для его приобретения вам понадобится рецепт от вашего медицинского сотрудника. Принимайте его с витамином С. Он помогает изменить уровень pH мочи и способствует лучшему действию лекарства.

Другие способы снизить риск рецидивирующих УТИ

Ниже представлены другие возможные способы предотвратить или снизить риск рецидивирующих УТИ.

Принимайте пробиотики

Они помогут вам сохранить больше полезных бактерий, которые борются с инфекциями мочевого пузыря. Пробиотики рекомендуются не всем пациентам. Поговорите со своим медицинским сотрудником, чтобы узнать, подходят ли вам пробиотики.

Принимайте D-Mannose, Ellura или TheraCRAN

Это натуральные безрецептурные добавки. Они не позволяют бактериям прилипнуть к мочеиспускательному каналу и попасть в мочевой пузырь. «Безрецептурные препараты» означает, что для их приобретения не нужен рецепт. Вы можете купить их в местном магазине здорового питания, аптеке, онлайн на сайте [Ellura](#) или на Amazon.

Пейте достаточное количество воды каждый день и мочитесь каждые 2 часа

Мы рекомендуем выпивать 8-10 стаканов (около 2-2,5 литров) воды каждый день. Если вам трудно выпить столько, постарайтесь выпить не менее 6,5 стакана (1,5 л). Ваша моча должна быть прозрачной или иметь светло-желтый оттенок. Практикуйте регулярное мочеиспускание в течение дня. Мочитесь каждые 3-4 часа.

Придерживайтесь рациона питания с высоким содержанием клетчатки

Рацион с высоким содержанием клетчатки содержит не менее 25 граммов клетчатки в день. Хорошими источниками клетчатки являются фрукты, овощи и цельные злаки. Избегайте или ограничивайте употребление сильно обработанных продуктов, добавленных сахаров, красного мяса и алкогольных напитков. Для получения дополнительной информации проконсультируйтесь со своим медицинским сотрудником или клиническим врачом-диетологом.

Когда следует обращаться к своему медицинскому сотруднику

Если вы считаете, что у вас есть симптомы UTI, немедленно позвоните своему медицинскому сотруднику. Это может быть:

- ощущение жжения при мочеиспускании;
- очень неприятный запах мочи;
- помутнение мочи.
- температура 100,4 °F (38 °C) или выше;
- кровь в моче при мочеиспускании;
- проблемы с опорожнением мочевого пузыря;
- другие симптомы гиперактивного мочевого пузыря;
- дрожь в теле;
- озноб;
- помутнение сознания, если вам 80 лет или больше.

If you have questions or concerns, contact your healthcare provider. A member of your care team will answer Monday through Friday from 9 a.m. to 5 p.m. Outside those hours, you can leave a message or talk with another MSK provider. There is always a doctor or nurse on call. If you're not sure how to reach your healthcare provider, call 212-639-2000.

Дополнительную информацию см. в нашей виртуальной библиотеке на сайте www.mskcc.org/pe.

About Recurrent Urinary Tract Infections (UTIs) - Last updated on May 13, 2024
Все права защищены и принадлежат Memorial Sloan Kettering Cancer Center