



# UPALE MOKRAĆNIH KANALA

*UPUTE ZA PACIJENTA*





Najčešći simptomi upale mokraćnih kanala su **često mokrenje, pečenje ili bol pri mokrenju, te bolovi u donjem dijelu trbuha ili u leđima.**



Blaže upale mokraćnih kanala mogu se ublažiti ili izliječiti **simptomatskim liječenjem**. To znači – liječiti samo simptome i piti puno tekućine, čaja...  
Kod lošeg općeg stanja sa visokom temperaturom, tresavicom ili bolovima u leđima potreban je **pregled liječnika i antibiotska terapija**.



Kod pojave simptoma upale mokraćnih kanala potrebno je **uzimati velike količine tekućine**, pogotovo **uvinog čaja** čime se ispiru bakterije i smanjuje njihovo razmnožavanje.

Za vrijeme pijenja uvinog ili urološkog čaja potrebno je **izbjegavati stvari koji povećavaju kiselost mokraće** (poput limuna, octa, gaziranih slatkih napitaka).

**Trajanje liječenja uvinim čajem obično je 7-14 dana.**



Za vrijeme urinarne infekcije savjetuje se i **povećani unos vitamina C** koji zakiseljuje mokraću i  smanjuje razmnožavanje bakterija.



Ostale **preventivne mjere za sprečavanje nastanka upale mokraćnih kanala** su:

- pijenje dovoljne količine tekućine (6-8 čaša dnevno)
- ne odgađanje mokrenja
- smanjenje unosa kofeina, alkohola, pušenja



## Ostale **preventivne mjere za sprečavanje nastanka upale mokraćnih kanala** su:

- pravilno pranje spolovila i analnog područja i pravilno brisanje nakon nužde od naprijed prema straga
- pranje spolovila prije i nakon spolnog odnosa
- pražnjenje mokraćnog mjehura prije i nakon spolnog odnosa



## Ostale **preventivne mjere za sprečavanje nastanka upale mokraćnih kanala** su:

- često mijenjanje higijenskih uložaka i tampona,
- izbjegavanje pjenušavih kupki, lužnatih sapuna, soli za kupanje, dugotrajnog kupanja u kadi ili bazenu





Ostale **preventivne mjere za sprečavanje nastanka upale mokraćnih kanala** su:

- izbjegavanje pudera i dezodoransa za održavanje higijene intimnog dijela tijela te
- ne nosite tijesnu odjeću i sintetičko donje rublje.



- Izrada materijala sufinancirana je sredstvima Europske unije iz Europskog socijalnog fonda, Operativni program Učinkoviti ljudski potencijali 2014.-2020.
- Sadržaj emitiranog materijala isključiva je odgovornost
- Koordinacije hrvatske obiteljske medicine

