



# PEKOČE URINIRANJE

Suzana Kert

## 1. Zakaj pride do pekočega uriniranja?

Sečila sestavljajo ledvici, sečevoda, sečni mehur in sečnica, skozi katero odvajamo urin. Vnetje nastopi, ko se bakterije namnožijo, vstopijo v sečnico in potujejo navzgor proti sečnemu mehurju. Urin normalno izplavlja bakterije iz sečnega mehurja, če pa se le-te množijo hitreje, kot odstranjujejo, in se lepijo na steno sečnega mehurja, nastane vnetje. Najpogostejši povzročitelji so mikroorganizmi (običajno bakteriji, imenovani *Escherichia coli* ali *Klebsiella*), ki so normalno prisotni v črevesju in v predelu okoli zadnjika. Zaradi anatomskih razlik in sečnice, ki je pri ženskah dolga le 2,5 do 4 centimetrov ter leži zelo blizu zadnjika, ženske pogosteje zbolijo kot moški. Bakterijsko vnetje mehurja pri ženskah je lahko tudi posledica spolnih odnosov. Ko je nožnica vzdražena z drgnjenjem, imajo bakterije s tega predela možnost, da prodrejo v sečnico. To ne pomeni, da je partner okužil svojo izbranko, temveč je bakterijam le omogočil vstop.

Bakterije pa niso edine povzročiteljice vnetja. Pri nošenju oprijetih hlač (pri mladostnikih so to običajno kavbojke) ali oprijetega spodnjega perila (tanga) pride do trenja med kožo in oblačilom. Koža se poškoduje, nastanejo plitve, včasih celo nevidne ranice, ki so ugodno mesto za razrast bakterij in njihovo nadaljnje širjenje. Peneče kopeli, močna, dišeča mila lahko pri preobčutljivih posameznikah izzovejo blago alergijsko reakcijo in posledično vnetje sečnega mehurja. Vzrok za pekoče uriniranje so tudi hormonske spremembe, nenormalnosti v anatomiji ali funkciji sečil (npr. povečanje prostate, ledvični kamni, zožitev sečnice ...), rakave bolezni, stranski učinki zdravil, avtoimune bolezni, poškodbe in psihične težave.

## 2. Kdaj in kako si lahko pomagata sami?

Priporočljivi ukrepi so pitje zadostnih količin tekočine, urološki čaj (čaj za mehur in ledvice), preparati iz ameriških brusnic (čaj, tablete, sok).

## 3. Kdaj morate k zdravniku?

- V primeru izcedka iz moškega spolnega uda ali nožnice,
- če ste noseči in je vaše uriniranje boleče, pekoče,
- če je vaše uriniranje boleče in pekoče več kot en dan,
- če opazite kri v urinu.

## 4. Katere ukrepe zdravnika lahko pričakujete?

Zdravnik bo opravil izčrpnjšo anamnezo, kjer ga bo poleg opisa, časa trajanja težav, morebitnih drugih simptomov, sočasnih stanj (nosečnost, menopavza, alergija na zdravila, težave s prostato), spolne navade, zanimalo še, če imate povišano telesno temperaturo. Pri telesnem pregledu vam bo zdravnik potipal trebuh in testiral občutljivost ledvic na poklep, po potrebi pa bo opravil



tudi pregled spolovil in prostate. V določenih primerih se bo odločil za laboratorijske preiskave urina in krvi. Pri tem je izjemnega pomena, da urin oddaste natančno po zdravnikovih navodilih. Preden boste oddali urin si boste ustje sečnice očistili z vodo, nato pa boste v sterilno posodo ujeli srednji curek urina. V posameznih primerih, predvsem pa pri zapletenih okužbah sečil je potrebna urinokultura, metoda, kjer na posebno gojišče nanesemo nekaj kapljic urina in v primeru prisotnosti bakterij se te razrastejo, prva tako pa so potrebne ustrezne morfološke preiskave (ultrazvok).

Pri ženskah z izcedkom iz nožnice je potreben ginekološki pregled, pri moških pa bris sečnice

### **5. Katere so najpogostejše diagnoze ob pekočem uriniranju?**

- Okužba sečnega mehurja (cistitis),
- vnetje žleze prostate (prostatitis),
- zožena sečnica (striktura uretre),
- okužba nožnice in zunanjšega spolovila z glivicami (vulvovaginitis),
- vnetje ledvičnega meha (pielonefritis).

### **6. Kakšni so načini zdravljenja?**

Poleg nefarmakoloških ukrepov (pitje zadostnih količin tekočine, primerna higiena, spolna vzdržnost, če je pekoče uriniranje posledica okužbe zaradi spolnih odnosov) poteka zdravljenje z ustreznim antibiotikom. Trajanje zdravljenja je odvisno od zapletenosti okužbe. Bolnicam v menopavzi, ki imajo težave zaradi pekočega uriniranja, predpišemo estrogenske kreme za nožnico. Kadar je vzrok nepravilnost v anatomiji in funkciji sečil, je zdravljenje usmerjeno v odpravljanje teh vzrokov (npr. zdravljenje benignega povečanja – hiperplazije prostate bodisi z zdravili ali operativno ...).

### **7. Kako poteka spremljanje bolnika s pekočim uriniranjem?**

V primeru okužbe naroči zdravnik bolniku kontrolni pregled v nekaj dneh (npr. čez teden dni po začetku jemanja antibiotika pri bakterijskem cistitisu), če se stanje ne izboljša. Če bolnika z nezapleteno okužbo sečil spremlja izključno zdravnik družinske medicine, je včasih bolnika z zapleteno okužbo sečil potrebno napotiti k urologu zaradi nadaljnjih preiskav o morebitnem drugotnem vzroku za okužbo.

### **8. Ali in kako se lahko bolečinam pri uriniranju, ki so posledice okužb, izognemo?**

Popolnoma se tveganju za težave ne moremo izogniti, vendar lahko naštetih ukrepi koristijo, da je vaše tveganje pomembno manjše.

- Nosite zračno bombažno spodnje perilo (ne tangic). Bombaž namreč omogoča boljše kroženje in prehod zraka in s tem neugodne razmere za rast mikroorganizmov.
- Ne nosite ozkih oblačil (kavbojke).
- Opustite rabo dnevnih ščitnikov perila (mini vložkov).
- Izogibajte se uporabi penečih kopeli.



- Ko začutite potrebo po uriniranju, ne odlašajte in vedno izpraznite mehur v celoti.
- Ko se tuširate, nežno umijte tudi genitalni predel, uporabljajte vodo in preparate za intimno nego s kislim pH. V nožnici so normalno prisotni mikroorganizmi imenovani laktobacili, ki skrbijo za normalno floro nožnice in kisel pH. Ob prepogosti uporabi mil in kopeli se to ravnovesje poruši in bakterije imajo ugodne razmere za rast in razmnoževanje.
- Prakticirajte varno spolnost: uporabljajte kondome ali imejte le enega spolnega partnerja.
- Urinirajte pred in po zaključku spolnega odnosa.
- Zelo priporočljiva je tudi nega spolovil pred spolnim odnosom in po njem, ker zmanjša verjetnost okužbe. K enakemu dejanju seveda spodbujajte tudi partnerja.
- Če uporabljate diafragma in kemična spermicidna sredstva ter imate ponavljajoča vnetja sečil, se odločite za drugačno obliko kontracepcije.
- Vsak dan popijte dovolj tekočine.
- Če ste ženska in ste v meni, boste morda potrebovali nadomestno hormonsko zdravljenje.
- Če ste starejši moški, opravljajte redne letne kontrolne preglede prostate.
- Če imate sladkorno bolezen, skrbite, da bo vrednost vašega krvnega sladkorja urejena.
- Če ste ženska, se po uriniranju in iztrebljanju blata obrišite od spredaj nazaj. V nasprotnem primeru zanesemo bakterije v bližino sečnice in s tem sami povzročimo vnetje.