



## Krok 2

### Keď sa baktérie začínajú množiť

Ak už baktérie preniknú do močového mechúra, môžu sa v ňom veľmi rýchlo rozmnožovať. Každých 20-30 minút môžu zdvojnásobiť svoj počet. Preto je veľmi dôležité vyprázdňovať svoj močový mechúr úplne a často<sup>3,4</sup>.



## Krok 3

### Keď baktérie spôsobia infekciu

Infekcia vznikne, keď baktérie atakujú stenu močového mechúra a vniknú do nej<sup>1</sup>. Vaše riziko infekcie sa zvýši, ak máte vysokú koncentráciu baktérií vo vašom močovom mechúre, ak je stena močového mechúra zapálená alebo oslabená v dôsledku predchádzajúcej infekcie, aplikovaním liečby alebo diagnostickým postupom<sup>2</sup>.

#### Čo s tým môžem urobiť?



Pite dostatočné množstvo tekutín (odporúča sa 6 - 8 pohárov v priebehu dňa) na zníženie koncentrácie baktérií v moči.



Katetrizujte sa 4-6krát denne, prípadne častejšie, ak sa u vás prejavili príznaky infekcie močových ciest.



Ak používate jednorazové katétre s vyseknutými očkami na odvod moču, povytiahnite mierne katéter vždy, keď sa prúd vytekajúceho moču zastaví. Cieľom je vyprázdniť močový mechúr úplne.



Ved'te si mikčný denník, do ktorého si starostlivo zaznamenávajúte koľko tekutín ste počas dňa prijali, ako často ste sa katetrizovali a aký objem moču ste vylúčili. Pomôže to vášmu lekárovi zistiť, či je daná rutina pre vás vhodná, alebo ju treba zmeniť.

#### Čo s tým môžem urobiť?



Používajte hydrofilný močový katéter s dostatočne hydratovaným povrchom. Pri jeho hladkom zavedení do močového mechúra sa znižuje riziko poranenia sliznice močovej rúry aj mechúra<sup>5,6</sup>



Vždy zavádzajte katéter pomaly a jemne, aj v prípadoch, kedy sa ponáhľate.



Zvážte svoj výber vhodného katétra, aby ste používali také, ktoré umožňujú hladké zavedenie. Katétre SpeediCath majú hladký hydrofilný povrch vďaka unikátnej Triple Action Coating technológii.

Pozrite si, aké typy katétrov a možnosti ponúka značka SpeediCath:



# Rizikové faktory infekcií močových ciest

## Rýchly návod

*"Katetrizujem sa už 10 rokov. Dávam pozor na všetko. Umývam si ruky. Pijem veľa vody. Aj napriek tomu som minulý rok mal štyrikrát infekciu močových ciest."*

Rob Turk  
používateľ jednorazových katétrov  
Holandsko

Ak máte problémy s opakovanými infekciami močových ciest, neváhajte sa obrátiť na nás na bezplatnej infolinke 0800 159 159.

Náš tím Coloplast Kontakt má hlboké znalosti o tom, ako môžu infekcie ovplyvniť životy používateľov katétrov a je pripravený pomôcť vám zistiť, ako môžete znížiť riziko ich vzniku.

1. Barber AE, Norton JP, Spivak AM, et al. Urinary tract infections: current and emerging management strategies. Clin Infect Dis. 2013;57(5):719-24.  
2. Kennelly M, Thiruchelvam N, Averbeck MA, et al. Adult Neurogenic Lower Urinary Tract Dysfunction and Intermittent Catheterisation in a Community Setting: Risk Factors Model for Urinary Tract Infections. Adv Urol. 2019;2019:2757862.  
3. Vasudeva P, Madersbacher H. Factors implicated in pathogenesis of urinary tract infections in neurogenic bladders: some revered, few forgotten, others ignored. NeuroUrol Urodyn. 2014;33(1):95-100.  
4. Forsyth VS, Armbruster CE, Smith SN, et al. Rapid Growth of Uropathogenic Escherichia coli during Human Urinary Tract Infection. mBio. 2018;9(2).  
5. De Ridder DJ, Everaert K, Fernández LG, et al. Intermittent catheterisation with hydrophilic-coated catheters (SpeediCath) reduces the risk of clinical urinary tract infection in spinal cord injured patients: a prospective randomised parallel comparative trial. Eur Urol. 2005;48(6):991-5.  
6. Stensballe J, Looms D, Nielsen PN, et al. Hydrophilic-coated catheters for intermittent catheterisation reduce urethral micro trauma: a prospective, randomised, participant-blinded, crossover study of three different types of catheters. Eur Urol. 2005;48(6):978-83.



# Čo je to infekcia močových ciest?

Začnime od začiatku. Infekcia močových ciest (IMC) je ochorenie, pri ktorom škodlivé baktérie vstupujú do močového mechúra, množia sa v ňom a potom napádajú steny močového mechúra<sup>1</sup>. Niektorí ľudia sú náchylnejší na IMC ako iní, ale používatelia katétrov sú obzvlášť zraniteľní. Nielenže je u nich vyššie riziko infekcie, ale príznaky ochorenia môžu byť závažnejšie.

Váš lekár vám môže naordinovať liečbu, ktorá pomôže vášmu telu bojovať s infekciou. Ale čo robiť, ak chcete v prvom rade infekciám močových ciest predchádzať?

## Rizikové faktory pre vznik infekcie močových ciest

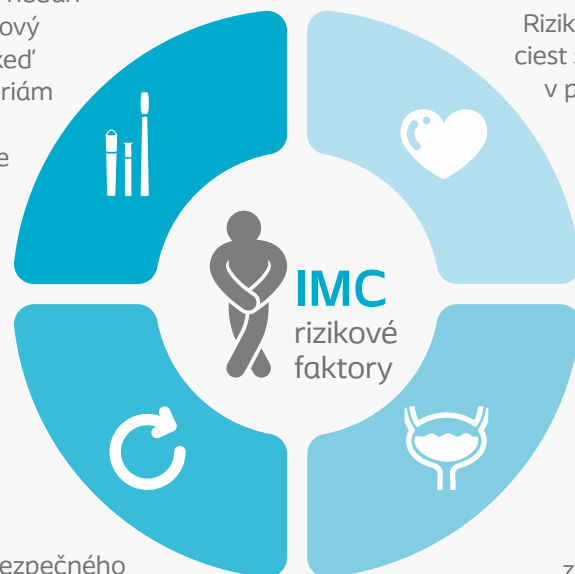
Existuje pomerne veľké množstvo faktorov, ktoré môžu ovplyvniť vaše riziko vzniku infekcie močových ciest<sup>2,3</sup>. V spolupráci s tímom expertov sme identifikovali a definovali tieto faktory, aby im bolo možné lepšie porozumieť. Nižšie si môžete pozrieť prehľad rizikových faktorov v skrátenej forme\*.

### Katéter

Riziko vzniku infekcie močových ciest sa zvyšuje ak sa vám nedarí úplne vyprázdniť váš močový mechúr. Takisto aj vtedy, keď umožníte škodlivým baktériám preniknúť do močových ciest, prípadne si spôsobíte drobné poranenie sliznice močovej rúry pri používaní katétra.

### Rutina

Rizikové faktory asociované s tým, ako vykonávate intermitentnú katetrizáciu zahŕňajú opakovanú neschopnosť úplne vyprázdniť močový mechúr, nedodržiavanie bezpečného a hygienického postupu katetrizácie ako aj nedostatočný príjem vody.



Naším cieľom je pomôcť vám spoznať tieto rizikové faktory a s podporou vášho lekára alebo sestry ovplyvniť tie, ktoré sa vás týkajú.

### Zdravotný stav

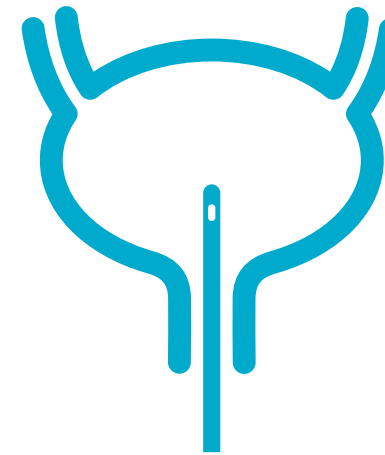
Riziko vzniku infekcie močových ciest stúpa s vekom a je vyššie aj v prípade, že trpíte ochorením ako napríklad dysfunkcia hrubého čreva alebo diabetes. U žien je vyššie riziko infekcie močových ciest ako u mužov.

### Močový trakt

Predchádzajúce infekcie močových ciest, močové kamene alebo zmeny tvaru močového mechúra, ktoré sťažujú jeho kompletne vyprázdnenie zvyšujú riziko vzniku infekcie močových ciest.

# Ako sa infekcia močových ciest vyvíja a čo s tým robiť?

Podme sa pozrieť na to, ako sa infekcia močových ciest postupne vyvíja a čo s tým môžeme robiť?



## Krok 1

### Keď sa baktérie dostanú do močového mechúra

Väčšina mikroorganizmov, ktoré sa nachádzajú okolo a vo vnútri močovej rúry je pre človeka užitočná<sup>3</sup>. Ale baktérie, ako napríklad E. coli, ktoré sa bežne nachádzajú v čreve a sú prítomné aj v stolici, sa môžu dostať do močového mechúra pri zavádzaní katétra<sup>1,2</sup>. Škodlivé baktérie sa môžu dostať aj na povrch katétra, ak sa dostane do priameho kontaktu s vašimi rukami alebo inými povrchmi.

## Čo s tým môžem urobiť?



Dôkladne si umyte ruky mydlom a vodou pred každou katetrizáciou.



Nedotýkajte sa povrchu katétra vašimi rukami, oblečením či inými predmetmi.



Umyte a očistite si okolie otvoru močovej rúry podľa doporučení vašej zdravotnej sestry.



Používajte jednorazové katétre ako SpeediCath, ktoré sú pripravené na okamžité použitie a umožňujú bezdotykové zavedenie do močovej rúry.



Nedotýkajte sa katétrom okolia otvoru močovej rúry pred jeho zavedením.



Po vykonaní veľkej potreby sa utrite smerom odpredu dozadu, aby ste zabránili prieniku baktérií z konečníka do močovej rúry.