

# Profilaktyka zakażeń

**narządów płciowych u osób chorujących na cukrzycę leczonych lekami z grupy flozyn**

**Zakażenia układu moczowo-płciowego u osób chorujących na cukrzycę są częstszym problemem niż u osób zdrowych.**

Nowoczesne leki przeciwcukrzycowe z grupy flozyn działają między innymi w taki sposób, że powodują usuwanie nadmiaru cukru z moczem. Ich stosowanie daje znaczącą poprawę wyrównania cukrzycy, sprzyja redukcji wagi ciała, zmniejsza ryzyko chorób sercowo-naczyniowych oraz wywiera korzystny wpływ na nerki. U niektórych osób przyjmujących te leki może jednak wystąpić zakażenie narządów płciowych.

**Co zrobić, żeby jak najbardziej ograniczyć ryzyko takich zakażeń?**



**1**

**Myj ręce wodą z mydłem przez co najmniej 30 sek. przed skorzystaniem z toalety i po skorzystaniu z niej oraz używaj papieru toaletowego po oddaniu moczu.**

Mycie rąk zapobiega przenoszeniu się drobnoustrojów chorobotwórczych. Użycie papieru toaletowego po oddaniu moczu zapobiega pozostawianiu resztek moczu na bieliźnie, co zwiększa higienę.



**2**

**Pamiętaj o codziennej zmianie bielizny, wybieraj bieliznę luźną i bawełnianą.**

Po całym dniu bielizna jest brudna, nawet jeżeli nie widać tego na pierwszy rzut oka – nie zakładaj jej następnego dnia. Zbyt ciasna bielizna z syntetycznych materiałów może sprzyjać otarciom i poceniu się, co zwiększa ryzyko namnażania się drobnoustrojów chorobotwórczych.



**3**

**Pamiętaj o higienie narządów płciowych – myj się codziennie, a narządy płciowe myj zawsze w kierunku od przodu do tyłu.**

Myjąc się od przodu do tyłu, zapobiegasz przenoszeniu się bakterii kałowych w okolice narządów płciowych. Wybieraj prysznic – kąpiel w wannie sprzyja przenoszeniu się drobnoustrojów do układu moczowego. Nie używaj gąbek ani myjek, ponieważ mogą na nich namnażać się bakterie. Do mycia możesz stosować płyn do higieny intymnej.



### 4 Pij jak najwięcej płynów.

Optymalna ilość płynów to ponad 2,5 l na dobę, a jeżeli cierpisz na niewydolność serca – około 1,5 l na dobę. Częste picie płynów wymusza częstsze oddawanie moczu, co utrudnia gromadzenie się drobnoustrojów chorobotwórczych, które są wydalane z moczem. Jeżeli masz kłopoty z obliczeniem ilości wypijanych płynów, stale noś przy sobie butelkę z wodą – wtedy łatwiej będziesz kontrolować, ile płynów spożywasz.



### 5 Jak najczęściej oddawaj mocz.

Korzystaj z toalety nie rzadziej niż co 4 godziny – nawet jeśli nie czujesz parcia, opróżnij pęcherz moczowy. Pamiętaj też, żeby przed położeniem się spać oddać mocz. Dzięki temu unikniesz zalegania moczu i namnażania się drobnoustrojów.



### 6 Wypij szklankę wody przed stosunkiem płciowym i oddaj mocz po stosunku.

Celem takiego postępowania jest wypłukanie bakterii z cewki moczowej, jeszcze zanim dotrą do pęcherza moczowego i wywołają niepożądane objawy.



### 7 Unikaj wyziębienia organizmu.

Wyziębienie organizmu i spadek odporności sprzyjają zakażeniom. Pod wpływem zimna kurczą się drobne naczynia krwionośne i zmniejsza się przepływ krwi w błonach śluzowych, co sprzyja rozwojowi zakażenia. Zabezpiecz swoje stopy i okolice narządów płciowych przed chłodem – nie siadaj na zimnych powierzchniach, zakładaj skarpety, nie chodź w mokrych butach.



### 8 Nie lecz się sam – jeżeli pojawią się pierwsze objawy zakażenia, od razu skontaktuj się z lekarzem.

Jeżeli poczujeś nieprzyjemny zapach w okolicach narządów płciowych mimo dbania o higienę, świąd w tej okolicy, zauważysz zmętnienie moczu, częstsze oddawanie moczu czy poczujeś pieczenie cewki moczowej, jak najszybciej skontaktuj się z lekarzem.



### 9 Regularnie badaj się u ginekologa lub urologa.

Regularne badania ginekologiczne w przypadku kobiet i badania urologiczne w przypadku mężczyzn pozwalają na wykluczenie schorzeń układu moczowo-płciowego, które sprzyjają zakażeniom narządów płciowych.



### Pamiętaj!

Jeżeli zaobserwujesz pierwsze symptomy zakażenia narządów płciowych, nie próbuj łagodzić objawów za pomocą suplementów lub leków przyjmowanych bez konsultacji – możesz pogorszyć sytuację. Im szybciej skontaktujesz się z lekarzem i rozpoczniesz leczenie, tym większa będzie skuteczność tego leczenia i tym krótszy czas jego trwania.

Materiał powstał przy wsparciu