



# OKUŽBE SEČIL

Zaradi okužb sečil večinoma zbole vajo ženske v rodnem obdobju, redkeje starejše ženske, še redkeje pa moški. Kar polovica žensk v svojem življenju vsaj enkrat zboli zaradi okužbe sečil. Vzrok za takšno večjo obolevnost je kratka sečnica, ki je blizu črevesja, zato bakterije lažje vstopajo v sečila in povzročijo vnetje spodnjih ali zgornjih sečil.

Okužbe spodnjih sečil, predvsem nenadno vnetje sečnega mehurja (akutni cistitis), so zelo pogoste. Povzročijo veliko težav, večinoma pa se v nekaj dneh umirijo, dobro odzovejo na zdravljenje z antibiotiki in ne okvarijo ledvic. Spolno prenosljive okužbe sečil, ki povzročijo vnetje sečnice (uretritis), nožnice (vaginitis) in sečnega mehurja (cistitis), so pogoste in nevarne, ker lahko zaradi sočasnega vnetja spolnih organov povzročijo neplodnost tako pri ženskah kot pri moških. Akutno vnetje ledvic (akutni pielonefritis) je redka, a huda okužba, ki lahko povzroči nenadno odpoved delovanja ledvic, jih trajno poškoduje, povzroči sepso in v primeru neustreznega zdravljenja tudi smrt.





## Kaj povzroči večje tveganje za okužbo sečil

Najpogostejši dejavniki tveganja za nastanek okužbe sečil pri ženskah so spolni odnosi zaradi draženja sečnice, uporaba diafragme in/ali kemičnih spermicidnih sredstev ali namensko zadrževanje seča v sečnem mehurju, kar povzroči razrast bakterij in posledično vnetje. Nekatere ženske so bolj dovzetne za okužbe sečil zaradi genetske predispozicije, zaradi česar se bakterije lažje prilepijo na sluznico sečil in povzročijo vnetje. Okužbe sečil pri sicer zdravih ženskah v rodnem obdobju imenujemo nezapletene, ker jih zlahka pozdravimo.

Tveganje za zapleteno okužbo sečil je pri ostalih ljudeh povečano pri:

- bolezni sečnih kamnov, predvsem če kamen zdrkne v sečevod, ga zapre, zaradi zastajanja seča pa se razmnožijo bakterije,
- zastajanju seča v sečnem mehurju zaradi oslavljenih mišic sečnega mehurja, zožene sečnice, povešene maternice in pri moških zaradi povečane prostate,
- vstavljenem urinskem katetru, ki je tujek, na katerega se naselijo bakterije, ki pri nekaterih ljudeh povzročijo vnetje,
- oslavljenem imunskem sistemu zaradi boleznih (npr. HIV) ali zdravlil, ki oslabijo imunski sistem (npr. pri raku, sistemskih boleznih, po presaditvi organov in podobno).

Pri teh skupinah ljudi govorimo o zapleteni okužbi sečil, ki zahteva več preiskav, spremljanja in dodatnih ukrepov, da odpravimo vzroke za okužbo, če je to mogoče. Tveganje za okužbe sečil je povečano tudi v nosečnosti, zato ginekologi pri nosečnicah obdobjo opravljajo pregled seča na bakterije.

## Kako se kaže okužba sečnega mehurja

Značilni znaki in simptomi akutnega vnetja sečnega mehurja, ki so sočasno prisotni, so:

- pekoče odvajanje majhnih količin seča,
- siljenje na vodo,
- moten seč, ki je neprijetnega vonja in je včasih krvav,
- bolečine v predelu nad sramno kostjo v predelu sečnega mehurja,
- bolečina, ki seva v križ,
- slabo počutje.

V primeru sočasnega akutnega vnetja sečnice imajo moški izcedek iz sečnice, pri ženskah pa je pogosto sočasno prisotno vnetje nožnice z izcedkom. To je še posebej značilno za spolno prenesene okužbe s klamidijo in podobnimi povzročitelji.

## Kako se kaže okužba ledvic

Redko se bakterije iz sečnega mehurja razširijo navzgor po sečevodih do ledvic, kjer povzročijo vnetje ene ali obeh ledvic (akutni pielonefritis). Prisotnih je več sočasnih znakov ali simptomov, ki so:

- zvišana telesna temperatura na 38 stopinj C ali več,
- mrzlica,
- ledvene bolečine (v predelu pod rebri) na eni ali obeh straneh, ki so zmerne ali hude,
- slabost,
- včasih tudi bruhanje in driska,
- lahko so pridruženi znaki okužbe sečnega mehurja ali pa jih ni.

## Kako potrdimo okužbo sečil

Pri osebem zdravniku se običajno napravi običajna analiza seča, s katero se potrdi vnetje sečil. Seč se pravilno odda tako, da se najprej očisti spolovilo in nato med neprekinjeno mikcijo zajame srednji curek seča v posodico za seč. Pri simptomih in znakih okužbe ledvic in pri moških zdravnik vedno pošlje seč v mikrobiološki laboratorij na pregled za dokaz bakterij in njihovo občutljivost na različne antibiotike, pri vnetju sečnega mehurja pa to ni potrebno, razen, če se vnetja pogosto ponavljajo. V primeru vnetja sečnice pri moških ali zcedka iz nožnice je treba misliti na spolno prenosljivo okužbo z atpičnimi povzročitelji, ki se jo dokaže z brisom sečnice v dermatovenerološki ambulanti ali ambulanti za spolno prenosljive bolezni pri infektologu.

## Kako se zdravi okužbo sečil

Pomembno je upoštevanje zdravnikovih navodil in redno jemanje predpisanega antibiotika. Osebni zdravnik se odloči za ustrezno zdravljenje z antibiotikom in dolžino zdravljenja glede na stopnjo težav, lokacijo okužbe, sočasne bolezni in zdravila, ki jih bolnica ali bolnik že prejema ali jih je nedavno prejemal. Pomemben je večji vnos tekočine, saj se s tem poveča izločanje seča, kar odstrani bakterije iz sečil. Bolečine lahko zmanjša paracetamol. Kadar zdravnik pri ženski posumi na spolno preneseno bolezen ali zapleteno okužbo zgornjih ali spodnjih sečil, ali kadar zboli moški, osebo napoti k ustreznemu specialistu (infektologu ali dermatovenerologu, nefrologu), pri sumu na nenadno zaporo toka seča, sečne kamne ali vnetje prostate, pa k urologu.

## Kako ravnati, če se okužbe sečnega mehurja pri ženskah ponavljajo

Vnetje sečnega mehurja se ponavlja kar pri četrtini žensk. Pri sicer zdravih ženskah brez srčnega popuščanja ali napredovale kronične ledvične bolezni, kjer je vnos tekočine omejen, pri preprečevanju okužb sečil pomaga večji vnos tekočine, tako da izločijo vsaj 2,5 do 3 litre seča dnevno oziroma odvajajo seč na dve do tri ure. Če se okužbe pojavljajo predvsem po spolnih odnosih pomaga, če po njih čim prej izpraznijo sečni mehur. Odsvetujejo se kopeli in priporoča tuširanje, odsvetuje se uporaba posebnih preparatov za intimno higieno in izpiranje nožnice, ker ti ukrepi spremenijo normalno zaščitno nožnično bakterijsko floro. Tudi skrb za redno prebavo s pravilnim brisanjem po odvajanju blata pri ženskah od spredaj nazaj in preprečevanje zaprtja pomaga preprečevati okužbe sečil. Spolno prenosljive okužbe preprečimo z uporabo kondoma.

Pri ženskah v menopavzi, ki zbolejajo zaradi suhe nožnice, pomagajo estrogenske nožnične kreme ali vaginalete, ki jih po predhodnih preiskavah pred hormonskim zdravljenjem predpiše ginekolog. Pri zastajanju seča v sečnem mehurju ob povešeni maternici lahko pomaga kirurški poseg, ob inkontinenci seča pa Keglove vaje ali kirurški poseg.

Preventivno delujejo preparati brusnice in D-manoze. Če vzroka za ponavljanje okužb sečil ni možno odpraviti, nefrolog lahko predpiše tudi preventivno antibiotično zdravljenje z majhnimi odmerki antibiotika zvečer za več mesecev, a le, če so okužbe res simptomatske. Vedeti je namreč treba, da imajo starejše ženske in moški v seču velikokrat prisotne bakterije in levkocite, še posebej tisti z vstavljenim urinskim katetrom, pa to ne pomeni vedno okužbe in zato zdravljenje ni potrebno, saj tega ne odpravimo, pospešimo pa nastanek na antibiotike odpornih bakterij.

