

# Bir ay içmeyi dene!



**İDRAR YOLU  
ENFEKSİYONLARI  
HAKKINDA BİLGİLER**

**VE TEDAVİ YÖNTEMLERİ**

## ŞİKAYETLERİN SEBEPLERİ

**Muhtemelen akut idrar yolu enfeksiyonunuz (sistit) vardır. Bu hastalık idrar torbası iltihabı olarak da bilinir.**

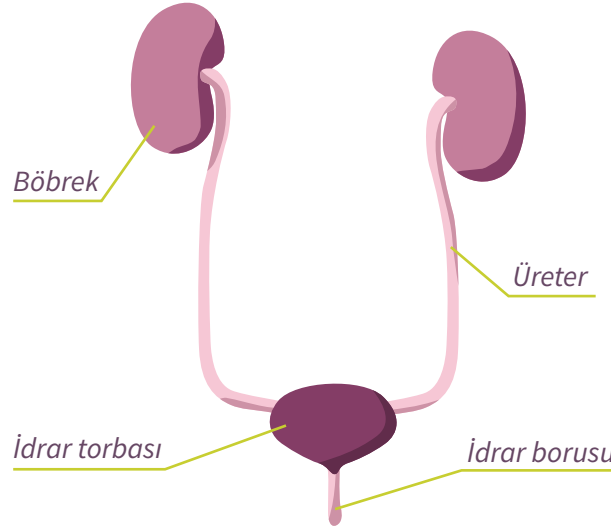
Bakteriler idrar borusu üzerinden idrar torbasına girerek mukozanın iltihaplanması-na neden olur.

Bu, idrar torbasının idrarla dolmamış olmasına rağmen insanın sık sık idrar yapma ihtiyacı hissetmesine neden olabilir. Bu durum kişiyi sık sık ancak az miktarda tuvalet ihtiyacını gidermek zorunda bırakabilir. İdrarda yanma hissi, idrar borusunun iltihaplanmasından kaynaklıdır ve ayrıca kramp ve spazm ile birlikte seyreden alt karın ağrılarına da neden olabilir.

**Bu hastalık kadınlarda erkeklerden daha sık görülür. Sebebi ise kadınlarda daha kısa olan idrar borusudur. Cinsiyetin yanı sıra yaş da hastalığı tetikleyen faktörlerden biridir. İlerleyen yaş, kişinin bu hastalığa yakalanma olasılığını arttırır.**

# İdrarda yanma belirtisi var mı?

## İDRAR TORBASININ YERİ VE İŞLEVİ



İdrar torbası içi boş, düz bir kas tabakasıyla kaplı bir organdır. İdrar torbasının görevi, böbreklerde oluşan ve iki üreter vasıtasıyla idrar torbasında biriken idrarı toplamak ve idrar borusu üzerinden dışarıya atmaktır.

## BEN NE YAPABİLİRİM?

**10 akut idrar yolu enfeksiyonundan 3 ile 5 tanesi bir hafta içinde antibiyotik kullanmadan kendi kendine iyileşir.**

Belirtiler ve ağrı sizin için tolere edilebilecek düzeyde ise belirtileri ilk etapta aşağıdaki yöntemleri uygulayarak hafifletmeye çalışabilirsiniz:

### ÖNERİLER:

- Bol miktarda su, çay ve alkolsüz içecekler tüketiniz.
- Ağrı bölgesine sıcak uygulama yapınız (örn. Isı yastığı).
- Doktorunuzun ve eczacınızın önerdiği ağrı kesiciler, örn. İbuprofen veya kas gevşetici ilaçlar ağrınızı hafifletebilir.

## NE ZAMAN DOKTARA GİTMELİYİM?

Belirteleriniz bu önerileri uyguladığınız halde devam ederse, lütfen doktorunuza danışınız. Akut ve komplikasyonsuz idrar yolu enfeksiyonları genellikle bakterilerden kaynaklandığı için, belirtileri en kısa sürede gidermek için hastalığın uygun bir antibiyotik ile tedavi edilmesi gerekebilir.

**Doktorunuz size reçeteli bir antibiyotik yazdıysa, ilacınızı lütfen kullanınız.**

## ARENA PROJESİ

**ARena projesinin amacı, antibiyotiklerin etkisini uzun süre korumaktır. Bunun için ilaç dirençlerinin gelişmesini mümkün olduğunca engellemek veya en azından geciktirmek için çaba sarf etmek gerekir.**

→ Bu amaçla, ARena Projesi çerçevesinde antibiyotik kullanımının gerçekten gerekli olup olmadığını ve hangi antibiyotiklerin kullanılması gerektiğini daha iyi bir şekilde tespit etmeye çalışacağız. Bunun için özellikle üst solunum yolu enfeksiyonları, orta kulak iltihabı veya sinüs iltihabı gibi nadiren antibiyotik kullanımını gerektiren hastalıklar ve idrar yolu enfeksiyonu gibi bazı durumlarda antibiyotik kullanımını gerektiren hastalıklar üzerinde duruldu.

→ Bavyera eyaleti ve Kuzey Ren Vestfalyada bulunan toplam 14 tıp merkezinde ARena projesi kapsamında doktorlar antibiyotik kullanımının gerekliliğini incelemeye ve sorgulamaya başladı. Doktorlar meslek içi eğitimlere ve sempozyumlara katılıp edindikleri güncel bilgileri meslektaşları ile paylaşarak antibiyotiklerin hangi durumlarda gerekli olduğu ve alternatif tedavilerinin ne zaman uygulanabileceği konusunda tartışıp yeni bilgiler edinmektedirler. Bazı doktor muayenehanelerine bu amaçla yazılım desteği verilir veya personel eğitimleri düzenlenir. Buna ek olarak, tüm proje bölgelerinde insanlar „antibiyotik kullanımı“ hakkında bilgilendirilmektedir.

## GEÇMİŞ OLSUN!

**Lütfen unutmayın ki:**

**Antibiyotikler değerlidir!**

**Antibiyotik kullanımı her hastalık için gerekli değildir!**

**Antibiyotiklerin etkisini korumaya ve sürdürmeye yardımcı olun!**



### DAHA FAZLA BİLGİ İÇİN

Internet sayfamızı ziyaret edebilirsiniz:  
[www.arena-info.de](http://www.arena-info.de)

ARena

aQua

ZUKUNFT DURCH QUALITÄT

ARTZNETZE

KVB  
Kassenärztliche  
Vereinigung  
Bayerns

AOK  
Die Gesundheitskasse.