

Sağlık Köşesi



Kocaeli Üniversitesi Tıp
Fakültesi
Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları
Anabilim Dalı
Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları
& Aile Hekimliği Uzmanı
Yard.Doç.Dr.
Selim ÖNCEL
Selim.Oncel@kocaeli.edu.tr

Merhaba... İdrar yolu enfeksiyonlarına (İYE) geçen hafta kaldığımız yerden devam ediyoruz.

Artsorunlar

Zamanında ve gereğince tedavi edildiğinde İYE'ler, çok nadiren artsorunlara yol açar; ancak tedavisiz bırakıldığında bir İYE, size rahatsızlık veren birkaç yakınmadan çok daha fazla bir şey haline geliverir.

Tedavi edilmemiş İYE'ler, böbreğinize kalıcı zarar verebilen, akut veya kronik böbrek enfeksiyonlarına (pyelonefrit) ilerleyebilir. Küçük çocuklar ve yaşlılarda İYE'ye bağlı böbrek hasarı tehlikesi daha yüksektir; çünkü onların yakınmaları çok daha kolay gözden kaçırılır ya da başka şeylere bağlanır. İYE'li hamile kadınların düşük doğum ağırlıklı veya prematüre bebek doğurma riskleri daha yüksektir.

Tedavi

Yakınmalarınız İYE için tipikse ve sağlığınız da yerindeyse tedavinizde antibiyotik kullanılacaktır. Hangi ilacın yazılacağı ve ne kadar kullanılacağı, sağlık durumunuza ve idrarınızdaki bakterinin türüne göre değişir. Basit İYE'lerin tedavisinde en sık önerilen antibiyotikler amoksisilin, nitrofurantoin, trimetoprim ve trimetoprim/sul-

fametoksazoldür. Bu ilaçlar, eczanelerde çeşitli markalar altında satılmaktadır. Doktorunuzu almakta olduğunuz diğer ilaçlardan veya -varsa- alerjilerinizden haberdar edin; böylece onun sizin için en iyi tedaviyi seçmesine yardımcı olursunuz.

İYE'ye bağlı yakınmalar, genellikle tedaviye başladıktan birkaç gün sonra geçer; ancak verilen antibiyotiği almaya bir hafta veya daha fazla bir süre devam etmeniz gerekir. Enfeksiyonun tamamen temizlendiğinden emin olmak için antibiyotikleri doktorunuzun önerdiği süre boyunca içiniz; nasıl olsa iyileştirmeniz diyerek daha önce kesmeyiniz. Herhangi bir artsoruna yol açmamış İYE için doktorunuz antibiyotiği daha kısa bir süre, örneğin üç gün kullanmanızı tavsiye etmiş olabilir. Bu kısa süreli antibiyotik önerisinin İYE'nizin tedavisi için uygun olup olmadığı kararını doktorunuz verir ve bu karar, yakınmalarınıza ve tıbbi öykünüze bağlı olarak verilen bir karardır.

İYE'niz tekrarlıyorsa doktorunuz, size daha uzun bir antibiyotik tedavisi veya İYE yakınmalarınız başlar başlamaz kendi kendi kendinize uygulayacağınız kısa süreli bir antibiyotik programı önerebilir. Cinsel etkinlikte ilişkili enfeksiyonlar için doktorunuz, cinsel ilişkiden sonra tek doz antibiyotik önerebilir.

Şiddetli İYE'ler için hastanede ve toplardamar içine verilen antibiyotiklerle yapılacak bir tedavi gerekli olabilir. İYE yinelemeleri sıklıkla olduğunda veya bir böbrek enfeksiyonu kronik bir hal aldığı anda doktorunuz sizi, enfeksiyonlarınızın altında ürolojik bir anormallik bulunup bulunmadığının saptanması için, idrar yolu (ürolog) veya böbrek hastalıkları (nefrolog) üzerine uzmanlaşmış bir meslektaşına havale edebilir.

Korunma

İYE'ye yakalanma riskinizi azaltmak için yapabileceğiniz bazı şeyler vardır. Özellikle bayan okuyucularım, aşağıda sıraladığım önlemlerden yarar görebilirler:

- Özellikle su olmak üzere, bol sıvı alınız.
- İdrar yapma ihtiyacı "hasıl" olduğunda hemen idrarınızı yapınız. İdrar yapma hissi geldikten sonra idrarınızı uzun süre tutmaktan kaçınınız.
- Önden arkaya doğru kurulanınız. İdrar yaptıktan ve dışkıladıktan sonra bu şekilde silinmek, makat bölgesindeki bakterilerin vajene ve üretraya yayılmasına engel olur.
- Cinsel ilişkiden sonra mesanenizi mümkün olan en kısa zamanda boşaltınız. Hatta bakterilerin "akıp gitmesine" yardımcı olmak için bir bardak su da içiniz.
- Tahriş edici kadın ürünlerinden kaçınınız. Yani deodoran spreyleri, pudrayı ve diğer kozmetik ürünlerini jenital bölgenize sürmeyiniz. Bunlar üretranızı tahriş edebilir.

Bakım

Aldığınız her önleme rağmen yine de İYE'ye yakalandınız diyelim. İYE, gerçekten de can yakıcı bir hastalıktır; ama antibiyotikler enfeksiyonu temizleyene kadar şu dediklerimi yaparsanız İYE'yi daha rahat -ya da daha az rahatsız- atlarsınız:

- Bol bol sıvı alınız. Yukarıda da belirttiğim gibi, bol su içmek; idrarınızı seyreltir ve bakterilerin "akıp gitmesine" yardımcı olur. Kahveden, alkol-den, turuncu (portakal, limon vd.) suyu içeren meşrubattan ve kafeinden enfeksiyonunuz temizlenene kadar kaçınınız. Bu saydıklarım, mesanenizi tahriş ederek sık ya da ani idrar yapma hissinizi daha da kötü hale getirir.
- Termos kullanınız. Bazen karnınızın üzerine koyacağınız ılık bir ter-

mos, mesanedeki sıkışma hissini veya ağrıyı hafifletir.

İYE'niz tekrarlıyorsa bundan doktorunuzu haberdar edin ve birlikte bu tekrarları ve İYE'lerin verdiği sıkıntıyı hafifletmek için bir strateji belirleyin.

Şimdi sıra, gerek hastanedeki uygulamalarınızda gerekse bana gönderdiğiniz e-mektuplarda İYE'lerle ilgili sıkça sorduğunuz sorulara ve yanıtlarına geldi.

SORU: Sistite (mesane iltihabı) hep kadınların yakalandığını duyuyoruz. Erkeklerde de sistit olmaz mı?

YANIT: Evet, erkekler de sistite yakalanabilirler; ancak erkeklerde sistit, üretranın kadınlardakine göre daha uzun olması nedeniyle daha seyrek görülür.

Erkeklerde mesane enfeksiyonlarının en sık nedeni, büyümüş prostattır (benign prostat hiperplazisi veya BPH). BPH'de prostat bezi büyür ve mesaneden idrar akışını seketeğe uğratar. Mesane tamamen boşalamadığı için bakteriler burada kolayca üreme ve enfeksiyon yapma olanağı bulur.

Erkeklerde sistitin diğer nedenleri şunlardır:

- Böbrek taşları
- Üretra daralması
- Ters ilişki

Sistit belirtilerinin ve bulgularının bazıları şunlardır:

- Sık idrara çıkma
- Şiddetli ve sebat eden bir idrar yapma hissi
- İdrar yaparken yanma (dizüri)
- Hafif ateş
- Bulanık ve kötü kokulu idrar
- İdrarda kan (hematüri)

Doktorunuz, bir idrar tetkiki ile sistit tanısını doğrulayabilir. Tedavi, altta yatan nedene yöneliktir; ama genellikle antibiyotikler de tedaviye dahil edilir.

SORU: İdrarımda keskin bir koku var. Bunun nedeni ne olabilir?

YANIT: İdrarın kokusu, böbrekler tarafından itrah edilen birçok kimyasalın idrardaki miktarıyla ve derişimiyle ilgilidir. Normalde seyreklik bir idrarın fazla bir kokusu olmaz. Su kaybetmişseniz ve idrarınız çok derişikse keskin bir amonyak kokusu alabilirsiniz. Birçok besin ve ilaç (örneğin, kuşkonmaz ve bazı vitaminler) idrarın kokusunu etkileyebilir.

İdrar kokusundaki değişikliklerin çoğu, geçicidir ve ciddi bir hastalığın habercisi değildir; ama bazen alışılmadık bir idrar kokusu, İYE örneğinde olduğu gibi, altta yatan bir tıbbi durumla birlikte olabilir. İdrarınızın kokusu ile ilgili endişeleriniz varsa bunu doktorunuza söylemeniz uygun olacaktır.

İdrardaki koku

Keskin amonyak kokusu

Kötü koku

Şeker kokusu

Küf kokusu

Akçaağaç pekmezi kokusu

Olası tıbbi neden

Yeterince sıvı almama, sıvı kaybı

Böbrekler veya mesanede bakteri enfeksiyonu

Kontrol altına alınmamış diyabet (şeker hastalığı)

Karaciğer hastalığı, fenilketonüri (soydan geçen, nadir bir metabolizma hastalığı)

Akçaağaç pekmezi idrarı hastalığı (soydan geçen, nadir bir metabolizma hastalığı)

Kronik mesane enfeksiyonlarının birkaç nedeni vardır:

- Böbrek veya mesane taşları
- Cinsel ilişki sırasında üretraya bakteri girmesi
- Menopozdaki östrojen düzeyi değişiklikleri
- İdrar yollarının biçiminde veya işlevinde anormallik
- Ailesel yatkınlık

Genellikle altı aylık bir dönemde iki veya daha fazla mesane enfeksiyonu geçiren kadınların, altta yatan bir nedenin olup olmadığını araştırılması için bir ürolog tarafından değerlendirilmeleri gerekir. Bu değerlendirmede şunlar yer alabilir:

- Kateterle alınmış idrar kültürü
- Sistoskopi (mesaneye ışıklı bir aletle bakmak)

• Bilgisayarlı tomografi

Tedavi, mümkün olduğunca altta yatan nedene yönelik yapılır. Hiç enfeksiyon kaynağı bulunmazsa yaşam tarzı değişiklikleri ve vajene östrojen replasmanı yerli olabilir. Bunlar yeterli

olmadığı takdirde uzun süreli, düşük dozda verilen önleyici antibiyotikler kullanılabilir. Böylesi durumlarda altı ay-iki yıl kadar antibiyotik almak gerekebilir. Araştırmacılar, mesane enfeksiyonlarına çok yatkın olan ve ailesel yatkınlık dışında başka bir nedenin belirlenmediği kadınlar için bir aşı geliştirme çabası içindedirler.

Haftaya çarşamba yeniden beraber olmak üzere hoşça kalın.