



Pagtukoy at Pag-iwas sa Urinary Tract Infection (UTI)

Ang urinary tract infection (UTI) ay karaniwang impeksyon sa sistema ng pag-ihing. Habang tumatanda ang mga indibidwal, maaari ding tumaas ang panganib na magkaroon ng UTI. Mahalagang malaman ang mga karaniwang senyales at sintomas ng UTI at mga partikular na senyales sa mga indibidwal na iyong inaalagaan upang matukoy at magamot nang maaga ang UTI. Ito ay lalong mahalaga dahil maaaring mauwi ang UTI sa mga komplikasyon, tulad ng sepsis, kapag hinayaang hindi magamot.

Ano ang UTI?

Ang UTI ay isang impeksyon sa anumang bahagi ng urinary tract kabilang ang mga kidney, ureter, bladder o urethra. Maaaring makaranas ng mga karaniwang sintomas ang mga indibidwal, ngunit habang tumatanda ang tao, maaaring maiba ang mga sintomas, at mas mahirap tukuyin ang UTI. Makakatulong na alamin ang mga senyales at sintomas upang matukoy nang maaga ang UTI at makapagpagamot agad.

Isang problemang pangkalusugan ang UTI para sa mga babae at lalaki. Kalahati ng mga taong may Hindi Planadong Pagpapaospital (Impeksyon sa Loob ng Katawan) na SIR na nagkaroon ng UTI ay mga lalaki.

Mga Kasalukuyang Istatistika

- Ang UTI ay **karaniwang impeksyon sa loob ng katawan** na maaaring magdulot ng karagdagan o mas malalang mga impeksyon.
- **1 sa 3** ng mga Hindi Planadong Pagpapaospital na mga SIR na may kaugnayan sa mga Panloob na Impeksyon ay may kinalaman sa UTI.
- **22%** ng mga SIR na ito na may UTI ay nagkakaroon din ng sepsis.
- Kabilang sa mga may UTI na SIR noong FY 19/20:
 - **~80%** ay 52 taong gulang pataas;
 - **Humigit-kumulang sa kalahati ay lalaki**, at kalahati ay babae; at
 - **41%** ay nakatira sa CCF, **34%** ay nakatira sa ICF, at **16%** ay nakakatanggap ng SLS.

Mga Karaniwang Sintomas ng UTI

- Matindi at madalas na pakiramdam na naiihi;
- Mahapdi kapag umihi;
- Madalas pero kaunting dami lang ng ihi;
- Malabo ang kulay ng ihi;
- Ihi na mapula, matingkad na pink o parang kulay ng coke (senyales ng dugo sa ihi);
- Ihi na matindi ang amoy;
- Pagod ang katawan, nanginginig, at nanghihina;
- Masakit/hindi komportable ang puson; at
- Sakit sa bandang balakang, sa babae.



Kapag natukoy nang maaga ang mga sintomas at nasuri ng isang tagapagkaloob ng pangunahing pangangalaga, nababawasan ang panganib ng mga sekundaryong impeksyon.

Karagdagang Sintomas ng UTI sa Matatanda

- Pagkalito o Kahibangan;
- Lagnat;
- Masakit na pag-ihing;
- Naduruwal/nasusuka;
- Biglaang pagbabago sa pag-uugali o pagkabalisa; at
- Mahinang motor skills o pananamlay.



Ang mga Bulletin sa Kabutihan at Kaligtasan ay ginawa ng Kagawaran ng mga Serbisyo sa Pag-unlad upang maipaalam sa mga direktang tagapagbigay ng serbisyo, staff ng sentrong pangrehiyon, at iba pa ang mga partikular na panganib na natukoy sa ating komunidad.

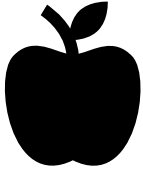
Pag-iwas sa at Paggamot ng UTI

Umihi kaagad kapag naihi hangga't maaari.



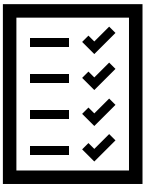
Kalinisan at Paglilinis

- Ugaliin ang mahusay na paghuhugas ng kamay.
- Laging dapat mula harap papuntang likod ang pagpahid pagkatapos umihi.
- Suriin ang mga diaper/incontinence brief o pad kada 2 oras.
- Hikayatin ang pagsusuot ng cotton na salawal at maluluwag na damit.



Pag-inom ng tubig at Nutrisyon

- Hikayatin ang mga indibdwal na uminom nang maraming tubig (hal. 6-8 8oz na baso ng tubig araw-araw).
- Dalasan ang pag-inom at dapat laging handa ang mga inumin.
- Tiyakin ang regular na pagdudumi at kumain ng pagkaing marami ang fiber.
- Iwasan ang caffeine, soft drinks, kape at alak kung madaling ma-dehydrate ang indibdwal.
- Ang pag-inom ng cranberry supplement ay maaaring idagdag sa diyeta (talakayin sa iyong tagapagkaloob ng pangangalagang pangkalusugan).



Pamamahala ng mga Kondisyong Hindi Gumaling-galing

- Pamahalaan ang paggamot sa mga kondisyong hindi gumaling-galing, tulad ng diyabetes o sakit sa kidney.
- Idokumento ang mga pagbabago sa pangkaisipan at pisikal na kalusugan ng indibidwal at alertuhan ang kanilang doktor para sa pangunahing pangangalaga kung ang mga pagbabago sa kalusugan ay lumalala o nagpapatuloy.
- Subaybayan ang dalas ng UTI at mga partikular na sintomas para sa indibidwal na iyon.



Kumpletuhin ang Paggamot

- Magpatingin kaagad sa doktor sa personal man o sa pamamagitan ng mga serbisyong telehealth (pagkonsulta sa telepono o online).
- Nagagamot ang karamihang impeksyon ng antibiotic. Tiyaking kumpletuhin ang dapat inuming antibiotic at sundin ang tagubilin ng doktor.

Pag-iwas sa UTI na nauugnay sa Catheter

- Tiyaking ang maglalagay lang ng mga indwelling urinary catheter ay mga taong sinanay sa pagsagawa nito kapag kinakailangan at ayon sa iniuutos ng doktor;
- Maghugas lagi ng kamay bago at pagkatapos ng pag-insert o kapag may anumang paggalaw ng catheter device o lugar;
- Gumamit ng aseptic technique at sterile na kagamitan sa pag-insert;
- Dapat gamitin ang isang saradong catheter drainage system, na may mga port sa distal catheter para sa needle aspiration ng ihi; at
- Alisin ang indwelling urinary catheter sa sandaling hindi na ito kailangan.

Mga Karagdagang Mapagkukunan

Mga Impeksyon sa Bladder:

[Bladder Infection \(Urinary Tract Infection—UTI\) in Adults | NIDDK \(nih.gov\)](#)

Ang Urinary Tract:

[The Urinary Tract & How It Works | NIDDK \(nih.gov\)](#)

Kalusugan ng Bladder:

[13 Tips to Keep Your Bladder Healthy | National Institute on Aging \(nih.gov\)](#)

Kalusugan ng Bladder para sa Mas Matatanda:

[Bladder Health for Older Adults | National Institute on Aging \(nih.gov\)](#)



Ang mga Bulletin sa Kabutihan at Kaligtasan ay ginawa ng Kagawaran ng mga Serbisyo sa Pag-unlad upang maipaalam sa mga direktang tagapagbigay ng serbisyo, staff ng sentrong pangrehiyon, at iba pa ang mga partikular na panganib na natukoy sa ating komunidad.