



## Xác định và Ngăn ngừa Nhiễm trùng đường tiểu (UTI)

Nhiễm trùng đường tiểu (UTI) là tình trạng nhiễm trùng thường gặp ở đường tiểu. Ở người cao tuổi, nguy cơ UTI cũng có thể cao hơn. Hiểu rõ các dấu hiệu và triệu chứng nhiễm trùng đường tiểu phổ biến và cụ thể đối với các bệnh nhân rất quan trọng trong việc phát hiện và điều trị sớm UTI. Những kiến thức này còn đặc biệt quan trọng, vì UTI có thể dẫn đến các biến chứng như nhiễm khuẩn huyết khi không được điều trị.

### Nhiễm trùng đường tiểu là gì?

UTI là tình trạng nhiễm trùng một phần hoặc nhiều phần của hệ thống tiết niệu, bao gồm thận, niệu quản, bàng quang hoặc niệu đạo. Có thể thấy các triệu chứng điển hình, nhưng ở người cao tuổi có thể xuất hiện triệu chứng khác và việc xác định có thể sẽ khó khăn hơn. Hiểu rõ dấu hiệu và triệu chứng có thể giúp bạn xác định sớm UTI và được điều trị y tế kịp thời.

**UTI là vấn đề sức khỏe xảy ra ở cả phụ nữ lẫn nam giới. Một nửa ca nhập viện y tế ngoài ý muốn (nhiễm trùng nội tạng) với SIR bị UTI là nam giới.**

### Số liệu thống kê hiện tại

- UTI là tình trạng **nhiễm trùng nội tạng phổ biến** có thể dẫn đến các biến chứng nhiễm trùng khác nghiêm trọng hơn.
- Cứ **3** ca nhập viện y tế ngoài ý muốn có **1** ca SIR liên quan đến Nhiễm trùng nội tạng có nguyên nhân từ UTI.
- **22%** các ca UTI SIR cũng bị Nhiễm khuẩn huyết.
- Trong số các ca UTI SIR trong năm 19/20:
  - **~80%** từ 52 tuổi trở lên;
  - **Gần một nửa** là nam, và **một nửa** là nữ; và
  - **41%** dùng CCF, **34%** dùng ICF và **16%** dùng SLS.

### Các triệu chứng UTI điển hình

- Cảm giác có nhu cầu hoặc cần phải đi tiểu liên tục;
- Cảm thấy đau rát khi đi tiểu;
- Đi tiểu thường xuyên, lượng nước tiểu rất ít;
- Nước tiểu đục;
- Nước tiểu có màu đỏ dù đậm hoặc nhạt (dấu hiệu xuất hiện máu trong nước tiểu);
- Nước tiểu có mùi hôi;
- Cảm thấy mệt mỏi, run rẩy và suy yếu;
- Đau/khó chịu ở vùng bụng dưới; và
- Đau vùng chậu ở phụ nữ.



**Xác định sớm các triệu chứng và được nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sơ cấp thực hiện đánh giá sẽ giảm nguy cơ mắc các bệnh nhiễm trùng thứ cấp.**

### Các triệu chứng UTI khác ở người cao tuổi

- Lú lẫn hoặc mê sảng;
- Sốt;
- Cảm thấy đau khi tiểu;
- Buồn nôn/ói mửa;
- Thay đổi đột ngột về hành vi hoặc kích động; và
- Kỹ năng vận động kém hoặc hôn mê.

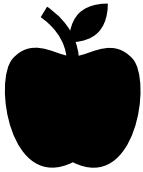
## Phòng ngừa và Điều trị UTI

### Đi tiểu khi cảm thấy mắc tiểu càng sớm càng tốt.



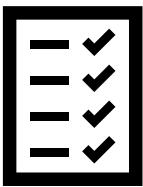
#### Vệ sinh và khử trùng

- Thực hành kỹ thuật rửa tay đúng cách.
- Sau mỗi lần đi vệ sinh, lau theo hướng từ trước ra sau.
- Kiểm tra tã 2 giờ một lần.
- Khuyến khích mặc đồ lót bằng chất liệu cotton và quần áo rộng rãi.



#### Bổ sung nước và Dinh dưỡng

- Khuyến khích bệnh nhân uống đủ nước (nghĩa là 6-8 ly nước 8oz mỗi ngày).
- Duy trì tần suất uống nước và luôn chuẩn bị sẵn nước uống.
- Đảm bảo đi vệ sinh thường xuyên và khuyến khích chế độ ăn uống bổ sung chất xơ lành mạnh.
- Tránh dùng các đồ uống chứa caffeine, soda, cà phê và đồ uống có cồn nếu bệnh nhân dễ bị mất nước.
- Có thể bổ sung thực phẩm chức năng nam việt quất vào chế độ ăn (thảo luận với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe).



#### Kiểm soát các căn bệnh mãn tính

- Kiểm soát việc điều trị các bệnh mãn tính, như tiểu đường hoặc suy thận.
- Ghi lại các thay đổi về sức khỏe tinh thần và thể chất của bệnh nhân và thông báo cho bác sĩ chính nếu những thay đổi sức khỏe trở nên rõ rệt hoặc kéo dài.
- Theo dõi tần suất UTI và các triệu chứng cụ thể cho cá nhân đó.



#### Điều trị cho đến khi hết bệnh

- Điều trị y tế ngay lập tức, hoặc trực tiếp hoặc thông qua các dịch vụ chăm sóc sức khỏe từ xa.
- Phần lớn tình trạng nhiễm trùng thường điều trị bằng thuốc kháng sinh. Đảm bảo hoàn thành liệu trình kháng sinh đầy đủ và tuân theo chỉ dẫn của bác sĩ.

### Phòng ngừa UTI liên quan đến đặt ống thông

- Đảm bảo các cá nhân đã qua huấn luyện phù hợp chỉ đặt ống thông tiểu bên trong cơ thể khi cần thiết và theo chỉ định của bác sĩ;
- Luôn vệ sinh tay trước và sau khi đặt ống thông tiểu hay khi thực hiện bất kỳ thao tác nào có tiếp xúc với thiết bị, vị trí đặt ống thông;
- Sử dụng kỹ thuật vô trùng và dụng cụ vô trùng khi đặt ống thông;
- Nên sử dụng hệ thống dẫn lưu nước tiểu khép kín, có các cổng trong ống thông ngoại biên để lấy mẫu nước tiểu bằng kim nhỏ; và
- Rút ống thông tiểu bên trong cơ thể ngay khi hết cần thiết.

### Nguồn tài nguyên bổ sung

#### Nhiễm trùng bàng quang:

[Nhiễm trùng bàng quang \(Nhiễm trùng đường tiểu – UTI\) ở người lớn | NIDDK \(nih.gov\)](#)

#### Đường tiết niệu:

[Đường tiết niệu và cách thức hoạt động | NIDDK \(nih.gov\)](#)

#### Sức khỏe bàng quang:

[13 lời khuyên để giữ bàng quang khỏe mạnh | Viện Nghiên cứu Quốc gia về Lão hóa \(nih.gov\)](#)

#### Sức khỏe bàng quang dành cho người cao tuổi:

[Sức khỏe bàng quang dành cho Người cao tuổi | Viện Nghiên cứu Quốc gia về Lão hóa \(nih.gov\)](#)



Bản tin Sức khỏe và An toàn do Sở Dịch vụ Phát triển sản xuất, nhằm cảnh báo các nhà cung cấp dịch vụ trực tiếp, nhân viên trung tâm khu vực, cũng như mọi người về các nguy cơ cụ thể xác định trong cộng đồng.