



Virtsatieinfektiot

Ohjeita maahanmuuttajien terveyteen ja hyvinvointiin



**TURVAPAIKKA-,
MAAHANMUUTTO- JA
KOTOUTTAMISRAHASTO**

Euroopan unionin tuella



Maahanmuuttajien kotoutumisen
edistäminen terveyden ja
hyvinvoinnin keinoin



VIRTSATIEINFEKATIO = "PISSATULEHDUS"

- Yleisiä naisilla.
- Jopa puolet naisista sairastaa ainakin yhden virtsatieinfektion elämänsä aikana. Osalla sairastuneista infektio voi olla toistuva.
- Yleensä infektio johtuu suolistossa vaarattomana asustavasta bakteerista, joka pääsee nousemaan virtsaputkea pitkin virtsarakkoon.
- Naisella riski virtsatieinfektioihin lisääntyy selvästi vaihdevuosien jälkeen.

Oireet:

- Tihentynyt virtsaamistarve
- Virtsaamispakko
- Kirvely virtsatessa
- Veri virtsassa

Ennaltaehkäisy:

- Infektiot estävä lääkitys, jos infektiot toistuvat usein.
- Jos virtsatieinfektiot liittyvät sukupuoliyhdyntään, on hyvä virtsata ja ottaa estävä lääkitys heti yhdynnän jälkeen.
- Vaihdevuosien jälkeen voimainen estrogeenihoito
- Karpalo- tai karpalo-puolukamehu (2 dl aamulla ja illalla).
- Muista juoda paljon.
- Vältä ummetusta.
- Vältä kylmettymistä

Lähteet:

- Tarnanen, K.; Wuorela, M.; Uhari, M. & Kukkonen-Harjula, K. Käypä hoito –suosituksen Virtsatieinfektio (VTI) potilasversio. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim, 2015). www.kaypahoito.fi
- Virtsatieinfektiot. Käypä hoito –suositus. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim, 2015. www.kaypahoito.fi