

ΥΠΟΤΡΟΠΙΑΖΟΥΣΕΣ ΟΥΡΟΛΟΙΜΩΞΕΙΣ ΤΟΥ ΟΥΡΟΠΟΙΗΤΙΚΟΥ ΣΥΣΤΗΜΑΤΟΣ

Ποιους προσβάλλουν

Το 30-50% των γυναικών θα έχουν τουλάχιστον ένα επεισόδιο ουρολοίμωξης στη ζωή τους. Στο 25% των γυναικών αυτών τα συμπτώματα θα υποτροπιάσουν (στο 27% μάλιστα, στους πρώτους 12 μήνες).

Ο όρος 'βακτηριουρία' σημαίνει βακτήρια στα ούρα. Η παρουσία μικροβίων από μόνη της δεν σημαίνει λοίμωξη. Περίπου 25% των γυναικών άνω των 65 έχουν μικρόβια στα ούρα τους, χωρίς κανένα σύμπτωμα. Αυτή η ασυμπτωματική βακτηριουρία δεν ενέχει κινδύνους και δεν χρήζει θεραπείας. Η προσπάθεια θεραπείας μάλιστα της κατάστασης αυτής με αντιβιοτικά μπορεί να οδηγήσει σε βακτήρια ανθεκτικά στα κοινά αντιβιοτικά.

Ο όρος 'υποτροπιάζουσες ουρολοιμώξεις' αναφέρεται σε περισσότερα από δύο επεισόδια σε ένα έτος.

Πώς προκαλούνται;

Ο πλέον συχνός προδιαθεσικός παράγοντας σε πρό-εμμηνοπαυσιακές γυναίκες είναι η σεξουαλική επαφή, αν και πολλές φορές το αίτιο παραμένει άγνωστο. Σήμερα είναι κοινώς αποδεκτό ότι οι λοιμώξεις αυτές προκαλούνται από την μηχανική επίδραση της επαφής και μάλιστα ο κίνδυνος αυξάνεται με την παρουσία νέων συντρόφων. Επιπλέον ορισμένα μέσα αντισύλληψης μπορεί να αυξήσουν τον κίνδυνο ουρολοίμωξης. Σε αυτά συμπεριλαμβάνονται τα κοινά προφυλακτικά αλλά και σπερματοκτόνες ουσίες που αλλάζουν το φυσιολογικό περιβάλλον του κόλπου. Τα κολπικά διαφράγματα έχουν επίσης συνδεθεί με υποτροπιάζουσες ουρολοιμώξεις. Η χρήση αντιβιοτικών καταστρέφει τα φυσιολογικά βακτήρια του κόλπου και ευνοεί τον αποικισμό του με E.Coli, μικρόβια ευρέως κοινά στον κατώτερο γαστρεντερικό σωλήνα. Αυτός εξάλλου, είναι και ο πλέον κοινός μικροοργανισμός που σχετίζεται με ουρολοίμωξη. Εδώ αξίζει να σημειωθεί ότι το αντιβιοτικό Τριμεθοπρίμη/Σουλφαμεθοξαζόλη (γνωστό με τα εμπορικά ονόματα Bactrimel και Lidaprim) επηρεάζει λιότερο τα φυσιολογικά του κόλπου από άλλα σκευάσματα.

Σχετίζονται με την ηλικία:

Τα οιστρογόνα στον οργανισμό βοηθούν στην διατήρηση των φυσιολογικών μικροβίων στον κόλπο αλλά και το κατάλληλο pH (με όξινη αντίδραση). Διατηρούν την επιφάνεια του κόλπου και της ουρήθρας υγρή και λεία, ενώ ενισχύουν τους μαλακούς ιστούς γύρω από την ουρήθρα ώστε να μπορούν να εγγυηθούν το υδατοστεγές κλείσιμο της. Όλα αυτά συντελούν ώστε τα 'κακά' μικρόβια να φτάσουν μέσω της ουρήθρας στην ουροδόχο κύστη. Όταν τα επίπεδα οιστρογόνων ελαττωθούν κατά την εμμηνόπαυση (ή με την χρήση φαρμάκων, π.χ στον καρκίνο του μαστού), οι μηχανισμοί προστασίας καταρρέουν και ο κίνδυνος ουρολοιμώξεων αυξάνεται. Η χρήση κολπικής κρέμας με οιστρογόνα βοηθά στην μείωση των υποτροπών των ουρολοιμώξεων σε εμμηνοπαυσιακές γυναίκες. Η από του στόματος χορήγηση οιστρογόνων δεν εφαρμόζεται λόγω των παρενεργειών.

Γυναίκες που διαμένουν σε ιδρύματα, ειδικά όταν φέρουν ουροκαθετήρα, έχουν αυξημένο κίνδυνο ουρολοιμώξεων. Οι καθετήρες, που πολλές φορές τοποθετούνται λόγω ακράτειας ή ατελούς κένωσης της κύστεως, σχετίζονται με επικοισμό από βακτήρια και συνακόλουθη λοίμωξη.

Παράγοντες που προδιαθέτουν σε ουρολοίμωξη στις γυναίκες, είναι η ακράτεια ούρων ή κοπράνων, καθώς και η πρόπτωση πυελικών οργάνων. Άλλοι παράγοντες κινδύνου για υποτροπή ουρολοιμώξεων αποτελούν ο σακχαρώδης διαβήτης, η εγκυμοσύνη, η μεταμόσχευση νεφρού καθώς και η ανοσοκατασταλτική αγωγή για αυτοάνοσες παθήσεις όπως ο Λύκος. Υπάρχουν φυσικά και πολλοί παράγοντες κινδύνου από το ουροποιητικό. Συμβουλευτείτε τον ιατρό σας για μεταβολές που παρατηρείτε στο σώμα σας ή ουρολοιμώξεις που υποτροπιάζουν.

Ποια είναι τα συμπτώματα:

Η ουρολοίμωξη περιλαμβάνει συμπτώματα όπως δυσουρία (επώδυνη ούρηση), συχνουρία, επιτακτική ούρηση, υπερηβικό άλγος, αιματουρία (αίμα στα ούρα) και πυρετό. Άτομα που ανήκουν στις ευπαθείς ομάδες και ηλικιωμένοι, ειδικά αυτοί με άνοια, μπορεί να μην έχουν κανένα από αυτά τα συμπτώματα στην αρχή της λοίμωξης και να νοιώθουν απλά σύγχυση και γενική αδιαθεσία. Τα συμπτώματα αυτά όμως είναι μη ειδικά και δεν οδηγούν στη διάγνωση της ουρολοίμωξης χωρίς περαιτέρω έλεγχο.

Πώς γίνεται η διάγνωση;

Η ανάλυση των ούρων είναι συνήθως το πρώτο βήμα προς την διάγνωση της ουρολοίμωξης. Εκτός από τη εξέταση με την ειδική ταινία, ο μικροσκοπικός έλεγχος των ούρων μπορεί επίσης να βοηθήσει.. Άλλες εξετάσεις περιλαμβάνουν : καλλιέργεια ούρων και αντιβιογράμμα (το οποίο θα απομονώσει το υπεύθυνο βακτήριο αλλά και το πλέον δραστικό αντιβιοτικό για την καταπολέμηση της λοίμωξης), ακτινολογικό έλεγχο και κυστεοσκόπηση (οπτικό έλεγχο δηλαδή της κύστεως με κυστεοσκόπιο).

Δεν υπάρχουν μελέτες που επιστημονικά να αποδεικνύουν ότι ορισμένες συνήθειες είναι υπεύθυνες για τις ουρολοιμώξεις. Τέτοιες συνήθειες αποτελούν η ούρηση προ και μετά την σεξουαλική επαφή, τα αφρόλουτρα, η παχυσαρκία και ο είδος των εσωρούχων. Η προφυλακτική χρήση αντιβιοτικών μπορεί να βοηθήσει αλλά οι ουρολοιμώξεις μπορεί να υποτροπιάσουν μόλις η αγωγή διακοπεί. Καλύτερα τα αντιβιοτικά αυτά να χορηγούνται μετά από κάθε επαφή ή να ξεκινά ο ασθενής την λήψη τους αμέσως μόλις νιώσει τα πρώτα συμπτώματα.

Μπορώ να αποτρέψω μια ουρολοίμωξη;

Προϊόντα από βατόμουρα (χυμοί) μπορεί να βοηθήσουν στην προφύλαξη καθώς οξιντοποιούν τα ούρα και εμποδίζουν την προσκόληση των βακτηρίων και την βακτηριουρία. Επιπλέον, στην μελλοντική στρατηγική αντιμετώπισης των ουρολοιμώξεων συμπεριλαμβάνονται τα εμβόλια, το υαλουρονικό οξύ και τα προβιοτικά, τα οποία αποτελούν την χρήση ‘καλών βακτηρίων’ και εφαρμόζεται ήδη στην Ευρώπη. Σκοπός είναι η αποκατάσταση των φυσιολογικών αποικιών βακτηριών στον κόλπο ώστε να εμποδιστεί η προσκόληση των παθογόνων μικροβίων. Υπάρχουν πολλά μέτρα που μπορεί να λάβει μια γυναίκα σήμερα και στο μέλλον θα προστεθούν και άλλα που θα βελτιώσουν ακόμα περισσότερο την ποιότητα ζωής.