

# İYE

## İYE nedir?

İdrar Yolu Enfeksiyonu (İYE), idrar yolunun herhangi bir yerinde meydana gelen bir grup enfeksiyona verilen isimdir: böbrekler, üreterler (mesaneyi böbreklere bağlayan), mesane ve üretra (idrarin mesaneden vücudun dışına taşınmasını sağlayan organ). İYE'ler vücutta meydana gelebilecek en yaygın ikinci enfeksiyon türüdür ve genellikle vücuda üretra yoluyla giren bakterilerin neden olduğu enfeksiyonlardır.

## Bir İYE'nin belirti ve semptomları nelerdir?

- Artan sıklıkta az miktarda idrar yapmak
- İdrar yaparken yanma
- İdrarda kan
- Bulutlu idrar
- Sırtın üst kısmında ve yanlarda ağrı ve hassasiyet
- Genel olarak iyi hissetmemek
- Önceden var olan kafa karışması / ajitasyonun yeniden başlaması veya artması

## İYE almayı önlemeye nasıl yardımcı olunur?

- Günde 6-8 bardak su için
- Mesanenizi her seferinde tamamen boşaltmaya çalışın
- İdrarınızı tutmaya çalışmayın
- Pamuklu iç çamaşırı giyin ve Naylondan kaçının
- Pedleri sık sık değiştirin
- Kahve, çay veya alkolden kaçının
- Mümkünse banyo yerine duş alın
- Cinsel organlarınızı sabah ve akşam yıkamak için ayrı bir tas kullanın
- Kadınlar tuvalete gittikten sonra önden arkaya silin
- Çok fazla şekerli gıdadan uzak durmaya çalışın, bol miktarda meyve, sebze ve tam tahıllı ekme ve makarna gibi yüksek lifli gıdalar tüketin.
- İdrarınızı asitleştirmek ve mevcut zararlı bakterileri öldürmek için günde en az bir bardak kızılcık, portakal veya greyfurt suyu için.

Aşağıdakilere sahipseniz, bir İYE alma riskiniz daha yüksektir:

- Diyabet
- Kabızlık
- bunama
- Böbrek taşları veya idrar yolunuzu tıkayan veya bloke eden diğer durumlar
- Zayıflamış bir bağışıklık sistemi, örn. kemoterapi veya HIV'den
- İdrarı boşaltmak için mesanenize yerleştirilen bir tüp olan idrar sondası

## İYE tedavisi

Aşağıdaki durumlarda bir GP görün:

- İlk kez idrar yolu enfeksiyonu (İYE) semptomlarınız varsa
- Çocuğunuzda İYE belirtileri varsa
- Erkeksiniz ve İYE semptomları nız var
- Hamilesiniz ve İYE semptomları nız var
- İYE belirtileri gösterebilecek daha yaşlı, zayıf bir kişiye bakıyorsunuz
- Ameliyattan sonra İYE semptomları nız varsa
- Belirteleriniz artıyorsa veya 2 gün içinde belirtileriniz düzelmemesi
- Belirteleriniz tedavi gördükten sonra geri geldiyse

Doktorunuz idrar yolu enfeksiyonunuz (İYE) olabileceğinizi düşünürse, idrar testi yapabilir - bu her zaman gerekli olmayabilir

GP ayrıca:

- Kişisel bakım tavsiyesi suna bilir ve ağrı kesici almanızı tavsiye edebilir
- Size kısa bir süre için antibiyotik reçetesi verebilir
- Size bir antibiyotik reçetesi verip ama almadan önce 48 saat beklemenizi önerebilir, belirtilerinizin kendi kendine kaybolması durumunda.
- Kendinizi daha iyi hissetmeye başlasanız bile, size verilen tüm ilaçları almanız ve bitirmeniz önemlidir.

## Referanslar

- <https://www.nhs.uk/conditions/urinary-tract-infections-utis/>