

➔ GERNU-INFEKZIOA DUTEN EMAKUMEENTZAKO GOMENDIO ERABILGARRIAK



Ohiko osasun arazoak

ZERK ERAGITEN DU GERNU-INFEKZIOA?

Gernubideetako infekzioak edo gernu-infekzioak emakumeek dituzten infekzio ohikoenetarikoak dira, eta bakterioak uretran sartzen direnean eta maskurirantz doazenean gertatzen dira.

- Infekzioa maskurira mugatzen bada, **zistitis** deitzen zaio.
- Giltzurrunetara zabaltzen bada, giltzurrunetako infekzioa edo pielonefritisa deritzo.

Sintoma ohikoenak

- Erre-sentsazioa pixa egitean.
- Sarritan pixa egiteko beharra.
- Gernuan odola izatea.
- Ondoeza abdomenaren beheko aldean.

Maskuriko infekzioak eta giltzurrunetakoak ohikoagoak dira emakumezkoen artean gizonezkoen artean baino. Emakumezkoen maskuriko **infekzio kasu gehienak ez dira konplikatuak** eta erraz tratatzen dira antibiotiko dosi bakarrekin.



NOLA PREBENITU, TRATATU ETA ARINDU SINTOMAK

Tratamendu ohikoa antibiotiko dosi bakar bat hartzea bada ere (hain zuzen ere, 3 gramo fosfomicina), zure erreferentziatzko profesional sanitarioak esango dizu zure kasurako zer den egokiena.

Ohiturak gorabehera, pertsona batzuek beste batzuek baino errazago hartzen dituzte infekzioak. Infekzio errepikakorrek badituzu, honako hau **erabilgarria gerta dakizuke**:

- Likido gehiago edatea; izan ere, lagungarria izan daiteke maskurian sartzen diren bakterioak kanporatzeko.
- Espermizidak edo diafragmak erabiltzea saihestea eta metodo antisorgailu alternatibo bat bilatzea.
- Bagina bidezko estrogenoak hartzea, menopausia igaro duten emakumeen kasuan.

Maskuriko infekzioak sarritan dituztenei fruitu gorriak, infusioak edo ahabia-grageak kontsumitzea gomendatu izan zaie, infekzio horiek saihesten laguntzeko. Hainbat azterlanen arabera, ahabiek ez dakarte onurarik. Halere, nahi izanez gero, hori egiteak ez dakar inolako arriskurik.



➔ GERNU-INFEKZIOA DUTEN EMAKUMEENTZAKO GOMENDIO ERABILGARRIAK

EGIN KONTSULTA BALDIN ETA...

- Gernu-infekzioen sintomak nabaritzen badituzu, besteak beste: molestiak txiza egitean, etengabe sentitzea txiza egiteko premia edo ondoeza abdomenaren beheko aldean.
- Gernu-infekzioaren sintomez gain, honako hauek ere agertzen badira:
 - > Sukarra, hotzikarak eta ondoez orokor handia.
 - > Bizkarreko edo saihetsaldeko mina.
 - > Goragalea edota gorakoa.
- Azken 6 hilabeteetan 2 aldiz edo gehiagotan izan baduzu sintomaren bat.
- Gernuari lotutako sintomak izateaz gain...
 - > Anomalia urologikoen aurrekariak, gaizki kontrolatutako diabetesa, giltzurruneko transplantea edota arazo immunologikoak badituzu.
 - > Azken 3 hilabeteetan ospitalizatuta egon bazara, edo duela gutxi antibiotiko bidezko tratamendua izan baduzu.



INFORMAZIO INTERESGARRIA



Parasetamolaren
erabilera segurua



Ibuprofenoaren
erabilera segurua



Osasun Ministerioaren
antibiotikoen kanpaina