

## **Phòng bệnh viêm đường tiết niệu ở người cao tuổi**

Nhiễm trùng đường tiết niệu có thể gặp ở mọi lứa tuổi, nhưng việc điều trị với người cao tuổi (NCT) thì gặp nhiều khó khăn hơn do sức đề kháng ngày một suy giảm.

Đường tiết niệu bao gồm hai quả thận, hai niệu quản, bàng quang và niệu đạo. Mỗi khi bị viêm một trong các bộ phận đó thì có thể làm ảnh hưởng đến toàn bộ đường tiết niệu, nhất là ảnh hưởng đến thận.

### *Nguyên nhân*

NCT do sức đề kháng ngày một giảm, thường mắc chứng sa sút trí tuệ (ảnh hưởng rất lớn đến sự điều hòa của thần kinh trung ương) đi tiểu không kiểm soát được cho nên dễ bị viêm đường tiết niệu ngược dòng. NCT có thể gặp nhiễm trùng đường tiết niệu cả phần trên (thận) và cả phần dưới (niệu quản, bàng quang, và niệu đạo).

Nguyên nhân nội sinh gây nhiễm trùng đường tiểu ở NCT như sỏi đường tiết niệu, một số trường hợp do cản trở dòng chảy của nước tiểu, lâu dần nước tiểu bị nhiễm vi sinh vật gây nhiễm trùng đường tiết niệu như một số bệnh của tiền liệt tuyến, bệnh đái tháo đường, chấn thương cột sống, nằm lâu do bại liệt hoặc do bất động bởi cố định xương bị gãy (gãy xương đùi hoặc xương chậu hay gặp ở NCT). Một số nguyên nhân ngoại sinh gây nên viêm đường tiết niệu như nông niệu đạo, mỡ lấy sỏi hoặc mỡ u xơ tiền liệt tuyến bị bội nhiễm, viêm tiền liệt tuyến đưa đến viêm đường tiết niệu.

### *Những biểu hiện*

Một số triệu chứng hay gặp viêm đường tiết niệu ở NCT như đau lưng. Đau lưng có thể âm ỉ và xuất hiện từng lúc nhưng có khi đau thành cơn rõ rệt nhất là mỗi lúc có bưng bê hoặc xách, mang vật nặng. Nhiều trường hợp có sốt và rét run (tuy nhiên ở NCT có sức đề kháng kém thì sốt nhẹ hoặc không sốt mà chỉ thấy ớn lạnh), đi tiểu nhiều lần, tiểu khó (buồn đi tiểu nhưng không tiểu được) và có thể tiểu đau, buốt. Màu của nước tiểu có thể đục, có thể màu hồng (đái ra máu đại thể). Nếu viêm đường tiết niệu do có vật cản như sỏi đường tiết niệu thì thường kèm theo đau lưng hoặc có cơn đau quặn thận có thể bị đái dắt, đái buốt...

### *Nên làm gì?*

Một biện pháp nên làm thường xuyên là vệ sinh cá nhân cho thật tốt. Vệ sinh đường sinh dục ngoài và xung quanh vùng sinh dục ngoài (nhất là NCT là phụ nữ). Nên tập thói quen uống nhiều nước nhưng nên uống vào buổi sáng và chiều, cần hạn chế uống nhiều nước trước khi đi ngủ buổi tối để tránh đi tiểu đêm làm ảnh hưởng đến giấc ngủ.

Mỗi lần buồn đi tiểu là phải đi tiểu ngay không được nhịn tiểu bởi vì nhịn tiểu làm cho nước tiểu ứ đọng thời gian lâu sẽ gây bội nhiễm vi khuẩn và nguy cơ sẽ làm nhiễm trùng đường tiết niệu ngược dòng. Không nên uống bia vào buổi tối hoặc trước khi đi ngủ buổi tối. Trước khi đi ngủ buổi tối nên nhớ đi tiểu. Nếu NCT bị các bệnh như sỏi đường tiết niệu (sỏi thận, sỏi niệu quản, sỏi bàng quang...), các bệnh về tiền liệt tuyến thì cần được khám bệnh để được giải quyết càng sớm càng tốt, tránh ảnh hưởng gây viêm đường tiết niệu khi đã biết rõ nguyên nhân.

*Nguồn: Sức khỏe và Đời sống*