

## Değerli Hastamız,

Sizde bir idrar yolu enfeksiyonu teşhis edilmiştir. Bu, idrar çıkış yollarında hastalık patojenlerinin sebep olduğu bir enfeksiyon hastalığıdır.

Böyle bir hastalığın tipik belirtileri şunlardır:

- İdrar yaparken acı ve yanma
- Mesaneyi boşaltmakta güçlük
- Sık idrara çıkma isteği ve az miktarda idrar
- Kasık kemiğinde ağrılar, bazen kramplar

Vücudun savunma sisteminin patojenlerle başarıyla mücadele edememesi halinde enfeksiyon böbreklere ve kan dolaşımına kadar yayılabilir ve bu sebeple tehlikeli hastalık tablolarına yol açabilir. İdrar yolu enfeksiyonları antibiyotiklerle çok başarılı bir şekilde tedavi edilebilmektedir.

Size **Fosfomycin Aristo®** ilacı düzenlenmiştir. Bu etken madde sadece bir kere alınır ve mesane üzerinden birkaç gün içinde şikayetlerinize yol açan bakterileri öldürür.

Poşetin içeriğini bir bardak suyun içinde eritiniz, elde ettiğiniz bu çözeltiyi bir öğünden iki saat önce ya da sonra içmeniz en uygunu olacaktır.

Tedavi süresince normal içme tutumu (günde 1,5-2 litre) korunmalıdır. Aşırı sıvı alımı etken maddenin mesanede kalış süresini kısaltabilir.

Şikayetlerin azaldığını kısa bir süre sonra fark edeceksiniz. İlacı aldıktan üç gün sonra yeterli bir iyileşme hissetmemeniz halinde lütfen tekrar doktorunuza görününüz.

Şikayetlerin azaldığını kısa bir süre sonra fark edeceksiniz. İlacı aldıktan üç gün sonra yeterli bir iyileşme hissetmemeniz halinde lütfen tekrar doktorunuza görününüz.

### Uygulama şekli

**Fosfomycin Aristo®**, yemekten 2 saat önce veya sonra alınmalıdır. Poşetin içeriği 150-200 ml su ile eritilip hemen icilmelidir.

Edinilen tecrübelerle göre, en iyi etki yatmadan hemen önce alındığı zaman görülmektedir.



1 kez içilir



3 gün etkisi



Kaşe

**Gelecekte tekrar idrar yolu enfeksiyonuna yakalanmamak için lütfen aşağıdaki uyarıları dikkate alınız:**

- Ayaklarınızı sıcak tutunuz! Karın bölgenizi de sıcak tutunuz. Ayrıca sıcaklığı artan ayak banyoları ile karın bölgenizde kan dolaşımını hızlandırabilirsiniz.
- Yüzdükten sonra hemen ıslak mayonuzu çıkarınız.
- Mümkün olduğunca fazla kahve, alkol ve acı baharatlar tüketmekten kaçınınız.
- Bazen kısa süreli bir “alkali-asit dengeli diyet” yani, alkali bakımından zengin besinlerle (örn. sebze, meyve, mercimek, buğday özü, kuru meyveler) asit bakımından zengin (örn. et, salam ürünleri, peynir, beyaz un mamulleri) besinler arasında değişim faydalı olabilmektedir. Değişen idrara pH değeri, sırasıyla hem asit seven patojenleri hem de alkalik ortamı tercih edenleri kaçıırır.
- Özellikle ince kıvamlı, sıcak çay olmak üzere bol sıvı tüketiniz (örn. mesane çayı). Bu, idrar atılımını hızlandırır ve artırır, böylece bakteriler idrar yolu duvarlarına yerleşmeye fırsat bulamazlar. Günlük iki litreden fazla idrar atan bir kişi bu sayede enfeksiyonun yayılmasını önleyebilir!
- Mesanenizi düzenli olarak boşaltınız. Sık idrara çıkmak idrar yolu enfeksiyonu riskini azaltır.
- İdrarınızı yaparken tuvalette dik olarak oturunuz ve gevşeyiniz. Öne eğilerek oturulduğu zaman mesane genellikle tam olarak boşaltılamaz.
- Cinsel ilişkiden hemen sonra tuvalete giderek idrarınızı yapmalısınız. Böylece cinsel ilişki esnasında bulaşmış olabilen patojenler dışarı atılacaktır.
- Korunma yöntemi olarak diyafram ve/veya spermisit kullanmamanız iyi olacaktır. Bunlar vajina ortamını, yani normal bakteri florasını bozarlar, böylece patojenlerin işi kolaylaşmış olur.
- İntim hijyeniniz için sabun, duş jeli, vajina duşu veya intim spreyler kullanmayınız. Bunlar enfeksiyon patojenlerine karşı bir bariyer oluşturan cildin koruyucu asit örtüsüne zarar verirler.