



ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΟΥΡΟΛΟΙΜΩΞΕΙΣ

ΑΔΡΑΧΤΑ ΕΥΗ

ΣΧΟΛΙΚΗ ΝΟΣΗΛΕΥΤΡΙΑ

ΕΙΔΙΚΟ ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΦΗΡΩΝ (2021-2022)

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

- **ΌΤΑΝ ΟΙ ΜΙΚΡΟΟΡΓΑΝΙΣΜΟΪ ΕΙΣΉΛΘΟΥΝ ΣΤΟ ΟΥΡΟΠΟΙΗΤΙΚΌ ΜΑΣ ΣΥΣΤΗΜΑ, ΜΠΟΡΟΥΝ ΝΑ ΠΟΛΛΑΠΛΑΣΙΑΣΤΟΥΝ ΚΑΙ ΝΑ ΠΡΟΚΑΛΉΣΟΥΝ ΛΟΙΜΪΩΞΕΙΣ, ΤΙΣ ΛΕΓΌΜΕΝΕΣ ΟΥΡΟΛΟΙΜΪΩΞΕΙΣ**
- **ΑΙΤΙΕΣ ΟΥΡΟΛΟΪΜΩΞΗΣ:**
 - ΝΕΡΌ ΠΙΣΪΝΑΣ
 - ΕΛΛΕΙΨΗ ΣΩΣΤΉΣ ΥΓΙΕΙΝΉΣ
 - ΚΑΤΑΚΡΆΤΗΣΗ ΟΥΡΩΝ
 - ΈΛΛΕΙΨΗ ΎΔΑΤΟΣ
 - ΒΡΕΓΜΕΝΑ ΡΌΥΧΑ (ΜΑΓΪΌ,ΠΆΝΕΣ)
 - ΚΑΚΉ ΔΙΑΤΡΟΦΉ (ΑΝΑΨΥΚΤΙΚΆ)
 - ΔΥΣΚΟΙΛΪΌΤΗΤΑ



ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ ΟΥΡΟΛΟΪΜΩΣΗΣ

- ΑΪΣΘΗΜΑ ΚΑΥΣΟΥ
- ΤΆΣΗ ΓΙΑ ΟΎΡΗΣΗ
- ΠΌΝΟΣ ΧΑΜΗΛΆ ΣΤΗΝ ΚΟΙΛΊΆ
- ΠΥΡΕΤΪΚΗ ΚΪΝΗΣΗ
- ΕΜΕΤΙΚΆ ΕΠΕΪΣΌΔΙΑ (ΣΕ ΠΥΕΛΟΝΕΦΪΤΪΔΑ)
- ΕΥΑΪΣΘΗΣΪΆ ΈΞΩ ΓΕΝΝΗΤΙΚΗΣ ΠΕΡΙΟΧΗΣ
- ΑΔΥΝΑΜΪΆ
- ΡΪΓΟΣ



ΠΡΩΤΗ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΗ ΚΑΤΟΠΙΝ ΤΩΝ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΩΝ:

- ΛΗΨΗ ΑΦΘΟΝΩΝ ΥΓΡΩΝ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΗΣ ΗΜΕΡΑΣ.
- ΑΠΟΦΕΥΓΟΥΜΕ ΤΟ ΧΑΡΤΙ ΤΟΥΑΛΕΤΑΣ.
- ΣΩΣΤΟΣ ΚΑΘΑΡΙΣΜΟΣ ΤΗΣ ΟΥΡΟΓΕΝΝΗΤΙΚΗΣ ΠΕΡΙΟΧΗΣ.
- ΑΥΞΗΣΗ ΣΥΓΚΕΚΡΙΜΕΝΩΝ ΤΡΟΦΩΝ ΚΑΙ ΑΠΟΦΥΓΗ ΆΛΛΩΝ.
- ΦΟΡΆΜΕ ΚΑΘΑΡΆ ΕΣΨΡΟΥΧΑ ΚΑΤΆ ΠΡΟΤΪΜΗΣΗ ΒΑΜΒΑΚΕΡΆ.



ΣΩΣΤΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΓΙΑ ΠΡΟΛΗΨΗ ΚΑΙ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΟΥΡΟΛΟΪΜΩΞΗΣ.

- **UVA URSI** (ΑΡΚΤΟΣΤΑΦΥΛΛΟΣ Ο ΑΛΠΙΚΟΣ): ΤΟ ΒΪΟΤΑΝΟ UVA URSI (ARCTOSTAPHYLLUS UVA URSI), ΠΕΡΙΕΧΕΙ ΜΙΑ ΕΝΕΡΓΗ ΟΥΣΙΑ, ΤΗΝ ΑΡΜΠΟΥΤΙΝΗ, Η ΟΠΟΙΑ ΣΤΟ ΑΛΚΑΛΙΚΌ ΠΕΡΙΒΆΛΛΟΝ ΤΩΝ ΟΎΡΩΝ ΜΕΤΑΤΡΈΠΕΤΑΙ ΣΕ ΜΙΑ ΟΥΣΙΑ, ΤΗΝ ΥΔΡΟΚΙΝΌΝΗ, Η ΟΠΟΙΑ ΈΧΕΙ ΑΝΤΙΜΙΚΡΟΒΙΑΚΗ ΔΡΆΣΗ. Ο ΑΡΚΤΟΣΤΑΦΥΛΟΣ ΑΠΟΤΕΛΕΪ ΟΥΣΙΑΣΤΙΚΆ ΈΝΑ ΦΥΣΙΚΌ ΑΠΟΛΥΜΑΝΤΙΚΌ ΤΟΥ ΟΥΡΟΠΟΙΗΤΙΚΌΥ ΚΑΙ ΘΕΩΡΈΙΤΑΙ ΠΆΡΑ ΠΟΛΎ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΌΣ ΣΤΗ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ ΑΛΚΑΛΙΚΏΝ ΟΎΡΩΝ ΚΑΙ ΤΗΣ ΚΥΣΤΪΤΙΔΑΣ ΓΕΝΙΚΌΤΕΡΑ.

- **CRANBERRIES (ΒΑΚΚΙΝΙΑ):** ΕΙΝΑΙ ΑΠΟΔΕΔΕΙΓΜΈΝΟ ΌΤΙ Ο ΧΥΜΌΣ CRANBERRY ΈΧΕΙ ΜΙΑ ΈΗΠΙΑ ΑΝΤΙΒΙΟΤΙΚΗ ΔΡΆΣΗ ΚΑΙ ΜΠΟΡΕΪ ΝΑ ΣΑΣ ΒΟΗΘΗΣΕΙ ΝΑ ΚΡΑΤΗΣΕΤΕ ΤΗΝ ΚΥΣΤΗ ΣΑΣ ΜΑΚΡΪΆ ΑΠΌ ΤΙΣ ΜΟΛΥΝΣΕΙΣ. Ο ΣΥΓΚΕΚΡΙΜΈΝΟΣ ΚΑΡΠΌΣ, ΠΕΡΙΈΧΕΙ ΈΝΑ ΑΝΤΙΟΞΕΙΔΩΤΙΚΌ, ΤΗΝ ΕΠΙΚΑΤΕΧΪΝΗ, ΚΑΙ ΤΟ ΣΆΚΧΑΡΟ D-MANNΌΣΗ ΠΟΥ ΑΝΑΦΈΡΑΜΕ ΠΑΡΑΠΆΝΩ ΤΑ ΟΠΌΙΑ ΑΠΟΤΡΈΠΟΥΝ ΤΗ ΣΪΝΔΕΣΗ ΤΩΝ ΒΑΚΤΗΡΪΩΝ ΣΤΟΥΣ ΙΣΤΌΥΣ ΤΗΣ ΟΥΡΟΔΌΧΟΥ ΚΪΣΤΗΣ. ΕΠΕΙΔΪ ΤΑ ΒΑΚΤΪΡΙΑ ΔΕΝ ΜΠΟΡΌΥΝ ΝΑ ΣΥΝΔΕΘΌΥΝ ΣΤΟΝ ΙΣΤΌ ΤΗΣ ΚΪΣΤΗΣ, ΑΠΟΒΆΛΛΟΝΤΑΙ ΜΕ ΤΑ ΟΪΡΑ ΑΝΤΪ ΝΑ ΠΟΛΛΑΠΛΑΣΙΑΣΤΌΥΝ ΚΑΙ ΑΠΟΤΡΈΠΕΤΑΙ Η ΛΟΪΜΩΞΗ.



- **BLUBERRIES (ΒΑΤΟΜΟΥΡΑ):** ΤΑ ΒΑΤΟΜΟΥΡΑ ΚΑΙ ΤΑ ΒΑΚΚΪΝΙΑ (CRANBERRIES) ΑΝΗΚΟΥΝ ΣΤΗΝ ΊΔΙΑ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ ΦΥΤΩΝ ΚΑΙ ΈΧΟΥΝ ΠΑΡΌΜΟΙΕΣ ΙΔΪΌΤΗΤΕΣ ΚΑΤΑΣΤΟΛΪΗΣ ΤΩΝ ΒΑΚΤΗΡΪΩΝ.
- **ΤΣΟΥΚΝΪΔΑ:** Η ΤΣΟΥΚΝΪΔΑ ΈΧΕΙ ΑΝΤΪΦΛΕΓΜΟΝΪΔΕΙΣ ΚΑΙ ΔΙΟΥΡΗΤΙΚΕΣ ΙΔΪΌΤΗΤΕΣ. ΒΆΛΤΕ ΈΝΑ ΚΟΥΤΑΛΆΚΪ ΑΠΟΞΗΡΑΜΈΝΑ ΦΪΥΛΛΑ ΤΣΟΥΚΝΪΔΑΣ ΣΕ ΜΙΑ ΚΪΥΠΑ ΖΕΣΤΌ ΝΕΡΌ. ΑΦΪΗΣΤΕ ΤΟ ΝΑ ΚΡΪΨΕΙ ΚΑΙ ΠΪΈΙΤΕ ΤΗΝ ΚΪΥΠΑ ΜΈΣΑ ΣΕ ΜΙΑ ΗΜΈΡΑ. ΑΝΆ 3 ΪΡΕΣ ΑΠΌ 2 ΚΟΥΤΑΛΪΕΣ ΤΗΣ ΣΪΪΠΑΣ.



- **ΑΝΑΝΑΣ:** ΤΟ ΈΝΖΥΜΟ ΒΡΟΜΕΛΑΙΝ (ΒΡΟΜΕΛΑΪΝΗ) ΠΟΥ ΠΕΡΙΕΧΕΙ Ο ΑΝΑΝΑΣ, ΈΧΕΙ ΑΠΟΔΕΙΧΤΕΪ ΌΤΙ ΣΥΝΕΠΙΚΟΥΡΕΪ ΤΗ ΔΡΆΣΗ ΤΩΝ ΑΝΤΙΒΙΟΤΙΚΏΝ ΣΕ ΠΕΡΙΪΤΤΩΣΗ ΟΥΡΟΛΟΪΜΩΞΗΣ.
- **GOLDENSEAL:** ΤΟ ΒΏΤΑΝΟ GOLDENSEAL (HYDRASTIS CANADENSIS), ΒΟΗΘΆ ΣΤΗ ΘΕΡΑΠΕΪΑ ΠΟΛΛΏΝ ΜΟΛΫΝΣΕΩΝ ΧΆΡΗ ΣΕ ΈΝΑ ΑΛΚΑΛΟΕΪΔΕΣ ΠΟΥ ΠΕΡΙΕΧΕΙ, ΤΗ ΒΕΡΒΕΡΪΝΗ, ΤΟ ΟΠΌΪΟ ΕΜΠΟΔΪΖΕΙ ΤΑ ΒΑΚΤΉΡΙΑ ΝΑ ΠΡΟΣΚΟΛΛΗΘΏΥΝ ΣΤΑ ΤΟΙΧΏΜΑΤΑ ΤΗΣ ΟΥΡΟΔΏΧΟΥ ΚΫΣΤΗΣ.
- **ΒΙΤΑΜΪΝΗ C (ΑΣΚΟΡΒΙΚΌ ΟΞΎ):** Η ΒΙΤΑΜΪΝΗ C ΔΙΑΤΗΡΕΪ ΤΗΝ ΟΥΡΟΔΏΧΟ ΚΫΣΤΗ ΥΓΪΗ ΕΠΕΪΔΉ ΑΥΞΆΝΕΙ ΤΗΝ ΟΞΎΤΗΤΑ ΤΩΝ ΟΎΡΩΝ, ΔΗΜΪΟΥΡΓΏΝΤΑΣ ΈΤΣΙ ΈΝΑ ΠΕΡΙΒΆΛΛΟΝ ΠΟΥ ΔΕΝ ΕΥΝΟΕΪ ΤΗΝ ΑΝΆΠΤΥΞΗ ΔΥΝΗΤΙΚΆ ΕΠΙΒΛΑΒΏΝ ΒΑΚΤΗΡΪΩΝ.



- ΓΑΛΑΚΤΟΚΟΜΙΚΆ ΜΕ ΠΡΟΒΙΟΤΙΚΆ: ΤΑ ΠΡΟΒΙΟΤΙΚΆ, ΤΑ ΚΑΛΆ ΒΑΚΤΗΡΙΑ ΠΟΥ ΖΟΥΝ ΣΤΟ ΈΝΤΕΡΟ ΤΟΥ ΑΝΘΡΩΠΟΥ ΚΑΙ ΕΜΠΟΔΪΖΟΥΝ Ή ΚΑΤΑΠΟΛΕΜΟΥΝ ΤΟΥΣ ΠΑΘΟΓΟΝΟΥΣ ΜΙΚΡΟΟΡΓΑΝΙΣΜΟΥΣ ΠΟΥ ΕΪΝΑΙ ΥΠΈΥΘΥΝΟΙ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΜΦΆΝΙΣΗ ΤΗΣ ΟΥΡΟΛΟΪΜΩΞΗΣ. ΠΛΌΥΣΙΑ ΣΕ ΠΡΟΒΙΟΤΙΚΆ ΕΪΝΑΙ ΤΟ ΚΕΦΪΡ ΚΑΙ ΤΟ ΓΙΑΌΥΡΤΙ.



ΠΗΓΕΣ ΑΝΑΦΟΡΑΣ

- IATRIKO.GR
- PAIDIATROS.COM
- IATRONET.GR



ΣΑΣ ΕΥΧΑΡΙΣΤΩ ΠΟΛΥ ΓΙΑ ΤΟΝ ΧΡΟΝΟ ΣΑΣ.

