Urinary Tract Infection

Urinary Tract Infection (UTI) occurs when germs infect the system that carries urine out of your body -- the kidneys, bladder, and the tubes that connect them. Bladder infections are common and usually not serious if treated promptly. But if the infection spreads to the kidneys, it can cause more serious illness. Diabetes or other chronic diseases that affect the immune system may decrease your resistance to infection. Diagnosis is based both on symptoms and a laboratory test.

Symptoms of a UTI in adults may include the following:

- a frequent and intense urge to urinate a painful, burning feeling in the bladder or urethra during urination
- feeling tired, shaky, and weak
- muscle aches
- abdominal pain
- only small amounts of urine passed, despite a strong urge to urinate
- cloudy, dark, or bloody urine or urine that has a foul smell
- pain in the back or side below the ribs
- nausea and vomiting
- Fever may indicate a kidney or prostate infection.

Call your doctor if you have these symptoms.

Tips for Good Bladder Hygiene and Prevention of UTIs

- Drink plenty of water throughout the day. This will allow your urine to be less concentrated and cause you to void more frequently.
- Empty your bladder every 3-4 hours. This is the most important thing that you can do to avoid urinary tract infections.
- After urinating, a woman should only wipe from front to back to prevent any material that might be from the anal area from being drawn into the vaginal area, which may then eventually get into the bladder.
- Avoid constipation. Having a soft bowel movement on a daily basis will decrease the bacterial count in your colon. The way to do this is to increase the water and fiber in your diet.
- Void immediately before and after intercourse. Intercourse causes trauma to your urethra, and emptying your bladder will help decrease your chances of getting an infection. Also showering after intercourse may help decrease chances of infection.
- Avoid potentially irritating feminine products. Using deodorant sprays or other feminine products, such as douches and powders, in the genital area can irritate the urethra.
- Cotton underwear and loose-fitting clothes should be worn, so air can keep the area around the urethra dry.

Tom Green County Partnership FOR Better Health.

Urinary Tract Infection

Urinary Tract Infection (UTI) occurs when germs infect the system that carries urine out of your body -- the kidneys, bladder, and the tubes that connect them. Bladder infections are common and usually not serious if treated promptly. But if the infection spreads to the kidneys, it can cause more serious illness. Diabetes or other chronic diseases that affect the immune system may decrease your resistance to infection. Diagnosis is based both on symptoms and a laboratory test.

Symptoms of a UTI in adults may include the following:

- a frequent and intense urge to urinate a painful, burning feeling in the bladder or urethra during urination
- feeling tired, shaky, and weak
- muscle aches
- abdominal pain
- only small amounts of urine passed, despite a strong urge to urinate
- cloudy, dark, or bloody urine or urine that has a foul smell
- pain in the back or side below the ribs
- nausea and vomiting
- Fever may indicate a kidney or prostate infection.

Call your doctor if you have these symptoms.

Tips for Good Bladder Hygiene and Prevention of UTIs

- Drink plenty of water throughout the day. This will allow your urine to be less concentrated and cause you to void more frequently.
- Empty your bladder every 3-4 hours. This is the most important thing that you can do to avoid urinary tract infections.
- After urinating, a woman should only wipe from front to back to prevent any material that might be from the anal area from being drawn into the vaginal area, which may then eventually get into the bladder.
- Avoid constipation. Having a soft bowel movement on a daily basis will decrease the bacterial count in your colon. The way to do this is to increase the water and fiber in your diet.
- Void immediately before and after intercourse. Intercourse causes trauma to your urethra, and emptying your bladder will help decrease your chances of getting an infection. Also showering after intercourse may help decrease chances of infection.
- Avoid potentially irritating feminine products. Using deodorant sprays or other feminine products, such as douches and powders, in the genital area can irritate the urethra.
- Cotton underwear and loose-fitting clothes should be worn, so air can keep the area around the urethra dry.

Tom Green County Partnership FOR Better Health.

Urinary Tract Infection

Urinary Tract Infection (UTI) occurs when germs infect the system that carries urine out of your body -- the kidneys, bladder, and the tubes that connect them. Bladder infections are common and usually not serious if treated promptly. But if the infection spreads to the kidneys, it can cause more serious illness. Diabetes or other chronic diseases that affect the immune system may decrease your resistance to infection. Diagnosis is based both on symptoms and a laboratory test.

Symptoms of a UTI in adults may include the following:

- a frequent and intense urge to urinate a painful, burning feeling in the bladder or urethra during urination
- feeling tired, shaky, and weak
- muscle aches
- abdominal pain
- only small amounts of urine passed, despite a strong urge to urinate
- cloudy, dark, or bloody urine or urine that has a foul smell
- pain in the back or side below the ribs
- nausea and vomiting
- Fever may indicate a kidney or prostate infection.

Call your doctor if you have these symptoms.

Tips for Good Bladder Hygiene and Prevention of UTIs

- Drink plenty of water throughout the day. This will allow your urine to be less concentrated and cause you to void more frequently.
- Empty your bladder every 3-4 hours. This is the most important thing that you can do to avoid urinary tract infections.
- After urinating, a woman should only wipe from front to back to prevent any material that might be from the anal area from being drawn into the vaginal area, which may then eventually get into the bladder.
- Avoid constipation. Having a soft bowel movement on a daily basis will decrease the bacterial count in your colon. The way to do this is to increase the water and fiber in your diet.
- Void immediately before and after intercourse. Intercourse causes trauma to your urethra, and emptying your bladder will help decrease your chances of getting an infection. Also showering after intercourse may help decrease chances of infection.
- Avoid potentially irritating feminine products. Using deodorant sprays or other feminine products, such as douches and powders, in the genital area can irritate the urethra.
- Cotton underwear and loose-fitting clothes should be worn, so air can keep the area around the urethra dry.

Tom Green County Partnership FOR Better Health.

Urinary Tract Infection

Urinary Tract Infection (UTI) occurs when germs infect the system that carries urine out of your body -- the kidneys, bladder, and the tubes that connect them. Bladder infections are common and usually not serious if treated promptly. But if the infection spreads to the kidneys, it can cause more serious illness. Diabetes or other chronic diseases that affect the immune system may decrease your resistance to infection. Diagnosis is based both on symptoms and a laboratory test.

Symptoms of a UTI in adults may include the following:

- a frequent and intense urge to urinate a painful, burning feeling in the bladder or urethra during urination
- feeling tired, shaky, and weak
- muscle aches
- abdominal pain
- only small amounts of urine passed, despite a strong urge to urinate
- cloudy, dark, or bloody urine or urine that has a foul smell
- pain in the back or side below the ribs
- nausea and vomiting
- Fever may indicate a kidney or prostate infection.

Call your doctor if you have these symptoms.

Tips for Good Bladder Hygiene and Prevention of UTIs

- Drink plenty of water throughout the day. This will allow your urine to be less concentrated and cause you to void more frequently.
- Empty your bladder every 3-4 hours. This is the most important thing that you can do to avoid urinary tract infections.
- After urinating, a woman should only wipe from front to back to prevent any material that might be from the anal area from being drawn into the vaginal area, which may then eventually get into the bladder.
- Avoid constipation. Having a soft bowel movement on a daily basis will decrease the bacterial count in your colon. The way to do this is to increase the water and fiber in your diet.
- Void immediately before and after intercourse. Intercourse causes trauma to your urethra, and emptying your bladder will help decrease your chances of getting an infection. Also showering after intercourse may help decrease chances of infection.
- Avoid potentially irritating feminine products. Using deodorant sprays or other feminine products, such as douches and powders, in the genital area can irritate the urethra.
- Cotton underwear and loose-fitting clothes should be worn, so air can keep the area around the urethra dry.

Tom Green County Partnership FOR Better Health.

Infección del Tracto Urinario

Infección del Tracto Urinario (ITU), o Infección de las Vías Urinarias, ocurre cuando microbios infectan el sistema que lleva orina fuera del cuerpo -- los riñones, la vejiga, y los tubos que los conectan. Infecciones de la vejiga son comunes y generalmente no son graves si Ud. no demora en el tratamiento. Pero si la infección se propaga por los riñones, le puede causar una enfermedad más seria. La diabetes y otras enfermedades crónicas que afectan el sistema inmunológico pueden bajar su resistencia a la infección. El diagnóstico se basa en los síntomas y una prueba de laboratorio.

Síntomas de una ITU en adultos puede incluir lo siguiente:

- ganas frecuentes e intensas de orinar
- una sensación de quemazón y dolor en la vejiga o la uretra durante la micción
- sentirse cansado, tembloroso y débil
- dolores musculares
- dolor abdominal
- sólo pasa pequeñas cantidades de orina, a pesar de tener muchas ganas
- orina turbia, oscura o sangrienta, o orina que tenga mal olor.
- dolor en la espalda o en el lado debajo de las costillas
- nausea y vómitos
- La fiebre puede indicar una infección de riñón o próstata.

Llame al médico si Ud. Tiene estos síntomas.

CONSEJOS para una Buena Higiene de la Vejiga y la Prevención de ITUs

- Beba mucha agua durante todo el día. Esto permitirá la orina ser menos concentrada y hacerle orinar con más frecuencia.
- Vaciar la vejiga cada 3-4 horas. Es lo más importante que Ud. Puede hacer para evitar las infecciones del tracto urinario.
- Después de orinar, una mujer debe limpiarse solo de adelante hacia atrás para prevenir cualquier material que venga de el área anal y tenga entrada al área vaginal.
- Evitar el estreñimiento. Tener deposiciones sueltas diariamente disminuirá el recuento bacteriano en el colon. La manera de hacerlo es aumentar el agua y la fibra en la dieta.
- Orinar inmediatamente antes y después del coito. Las relaciones sexuales causa trauma a la uretra, y vaciar la vejiga le ayudará a disminuir sus posibilidades de contraer una infección. También ducharse después de las relaciones sexuales le puede ayudar a disminuir las posibilidades de infección.
- Evitar productos femeninos potencialmente irritantes. Usar desodorantes en aerosol o otros productos femeninos, tales como duchas y polvos, en el área genital puede irritar la uretra.
- Debe llevarse ropa interior de algodón y ropa holgada, para que el aire pueda mantener seca el área alrededor de la uretra.

Tom Green County Partnership FOR Better Health.

Infección del Tracto Urinario

Infección del Tracto Urinario (ITU), o Infección de las Vías Urinarias, ocurre cuando microbios infectan el sistema que lleva orina fuera del cuerpo -- los riñones, la vejiga, y los tubos que los conectan. Infecciones de la vejiga son comunes y generalmente no son graves si Ud. no demora en el tratamiento. Pero si la infección se propaga por los riñones, le puede causar una enfermedad más seria. La diabetes y otras enfermedades crónicas que afectan el sistema inmunológico pueden bajar su resistencia a la infección. El diagnóstico se basa en los síntomas y una prueba de laboratorio.

Síntomas de una ITU en adultos puede incluir lo siguiente:

- ganas frecuentes e intensas de orinar
- una sensación de quemazón y dolor en la vejiga o la uretra durante la micción
- sentirse cansado, tembloroso y débil
- dolores musculares
- dolor abdominal
- sólo pasa pequeñas cantidades de orina, a pesar de tener muchas ganas
- orina turbia, oscura o sangrienta, o orina que tenga mal olor.
- dolor en la espalda o en el lado debajo de las costillas
- nausea y vómitos
- La fiebre puede indicar una infección de riñón o próstata.

Llame al médico si Ud. Tiene estos síntomas.

CONSEJOS para una Buena Higiene de la Vejiga y la Prevención de ITUs

- Beba mucha agua durante todo el día. Esto permitirá la orina ser menos concentrada y hacerle orinar con más frecuencia.
- Vaciar la vejiga cada 3-4 horas. Es lo más importante que Ud. Puede hacer para evitar las infecciones del tracto urinario.
- Después de orinar, una mujer debe limpiarse solo de adelante hacia atrás para prevenir cualquier material que venga de el área anal y tenga entrada al área vaginal.
- Evitar el estreñimiento. Tener deposiciones sueltas diariamente disminuirá el recuento bacteriano en el colon. La manera de hacerlo es aumentar el agua y la fibra en la dieta.
- Orinar inmediatamente antes y después del coito. Las relaciones sexuales causa trauma a la uretra, y vaciar la vejiga le ayudará a disminuir sus posibilidades de contraer una infección. También ducharse después de las relaciones sexuales le puede ayudar a disminuir las posibilidades de infección.
- Evitar productos femeninos potencialmente irritantes. Usar desodorantes en aerosol o otros productos femeninos, tales como duchas y polvos, en el área genital puede irritar la uretra.
- Debe llevarse ropa interior de algodón y ropa holgada, para que el aire pueda mantener seca el área alrededor de la uretra.

Tom Green County Partnership FOR Better Health.

Infección del Tracto Urinario

Infección del Tracto Urinario (ITU), o Infección de las Vías Urinarias, ocurre cuando microbios infectan el sistema que lleva orina fuera del cuerpo -- los riñones, la vejiga, y los tubos que los conectan. Infecciones de la vejiga son comunes y generalmente no son graves si Ud. no demora en el tratamiento. Pero si la infección se propaga por los riñones, le puede causar una enfermedad más seria. La diabetes y otras enfermedades crónicas que afectan el sistema inmunológico pueden bajar su resistencia a la infección. El diagnóstico se basa en los síntomas y una prueba de laboratorio.

Síntomas de una ITU en adultos puede incluir lo siguiente:

- ganas frecuentes e intensas de orinar
- una sensación de quemazón y dolor en la vejiga o la uretra durante la micción
- sentirse cansado, tembloroso y débil
- dolores musculares
- dolor abdominal
- sólo pasa pequeñas cantidades de orina, a pesar de tener muchas ganas
- orina turbia, oscura o sangrienta, o orina que tenga mal olor.
- dolor en la espalda o en el lado debajo de las costillas
- nausea y vómitos
- La fiebre puede indicar una infección de riñón o próstata.

Llame al médico si Ud. Tiene estos síntomas.

CONSEJOS para una Buena Higiene de la Vejiga y la Prevención de ITUs

- Beba mucha agua durante todo el día. Esto permitirá la orina ser menos concentrada y hacerle orinar con más frecuencia.
- Vaciar la vejiga cada 3-4 horas. Es lo más importante que Ud. Puede hacer para evitar las infecciones del tracto urinario.
- Después de orinar, una mujer debe limpiarse solo de adelante hacia atrás para prevenir cualquier material que venga de el área anal y tenga entrada al área vaginal.
- Evitar el estreñimiento. Tener deposiciones sueltas diariamente disminuirá el recuento bacteriano en el colon. La manera de hacerlo es aumentar el agua y la fibra en la dieta.
- Orinar inmediatamente antes y después del coito. Las relaciones sexuales causa trauma a la uretra, y vaciar la vejiga le ayudará a disminuir sus posibilidades de contraer una infección. También ducharse después de las relaciones sexuales le puede ayudar a disminuir las posibilidades de infección.
- Evitar productos femeninos potencialmente irritantes. Usar desodorantes en aerosol o otros productos femeninos, tales como duchas y polvos, en el área genital puede irritar la uretra.
- Debe llevarse ropa interior de algodón y ropa holgada, para que el aire pueda mantener seca el área alrededor de la uretra.

Tom Green County Partnership FOR Better Health.

Infección del Tracto Urinario

Infección del Tracto Urinario (ITU), o Infección de las Vías Urinarias, ocurre cuando microbios infectan el sistema que lleva orina fuera del cuerpo -- los riñones, la vejiga, y los tubos que los conectan. Infecciones de la vejiga son comunes y generalmente no son graves si Ud. no demora en el tratamiento. Pero si la infección se propaga por los riñones, le puede causar una enfermedad más seria. La diabetes y otras enfermedades crónicas que afectan el sistema inmunológico pueden bajar su resistencia a la infección. El diagnóstico se basa en los síntomas y una prueba de laboratorio.

Síntomas de una ITU en adultos puede incluir lo siguiente:

- ganas frecuentes e intensas de orinar
- una sensación de quemazón y dolor en la vejiga o la uretra durante la micción
- sentirse cansado, tembloroso y débil
- dolores musculares
- dolor abdominal
- sólo pasa pequeñas cantidades de orina, a pesar de tener muchas ganas
- orina turbia, oscura o sangrienta, o orina que tenga mal olor.
- dolor en la espalda o en el lado debajo de las costillas
- nausea y vómitos
- La fiebre puede indicar una infección de riñón o próstata.

Llame al médico si Ud. Tiene estos síntomas.

CONSEJOS para una Buena Higiene de la Vejiga y la Prevención de ITUs

- Beba mucha agua durante todo el día. Esto permitirá la orina ser menos concentrada y hacerle orinar con más frecuencia.
- Vaciar la vejiga cada 3-4 horas. Es lo más importante que Ud. Puede hacer para evitar las infecciones del tracto urinario.
- Después de orinar, una mujer debe limpiarse solo de adelante hacia atrás para prevenir cualquier material que venga de el área anal y tenga entrada al área vaginal.
- Evitar el estreñimiento. Tener deposiciones sueltas diariamente disminuirá el recuento bacteriano en el colon. La manera de hacerlo es aumentar el agua y la fibra en la dieta.
- Orinar inmediatamente antes y después del coito. Las relaciones sexuales causa trauma a la uretra, y vaciar la vejiga le ayudará a disminuir sus posibilidades de contraer una infección. También ducharse después de las relaciones sexuales le puede ayudar a disminuir las posibilidades de infección.
- Evitar productos femeninos potencialmente irritantes. Usar desodorantes en aerosol o otros productos femeninos, tales como duchas y polvos, en el área genital puede irritar la uretra.
- Debe llevarse ropa interior de algodón y ropa holgada, para que el aire pueda mantener seca el área alrededor de la uretra.

Tom Green County Partnership FOR Better Health.