



Цистит и капризы межсезонья

Сделать так,
чтобы не было мучительно больно!

Встречая долгожданную весну, мы прячем надоевшие за зиму джинсы и свитера в дальний угол шкафа. Туда же вместе с теплой одеждой отправляются опасения по поводу продрогших коленок, промокших ног и прочих подобных неприятностей, от которых в капризный переходный период сложно себя обезопасить. Результатом весенней смелости в одежде могут стать незамедлительно возникшие и крайне дискомфортные последствия для здоровья.

Что такое цистит

Боли в нижней части живота, учащенное болезненное мочеиспускание, которое буквально вынуждает ограничить привычную активность, – все эти неприятные симптомы свидетельствуют о цистите, инфекции мочевыводящих путей, при которой отмечается воспаление слизистой оболочки мочевого пузыря и нарушение его функции.

У здорового человека мочеиспускательный канал поддерживается в стерильном состоянии, поскольку иммунная система «нейтрализует» влияние болезнетворных «агентов». Но на фоне других неблагоприятных воздействий иммунная защита ослабевает, и происходит инфицирование. Кроме переохлаждения, предрасполагающими факторами возникновения цистита считают авитаминоз, гормональные нарушения, травматическое повреждение слизистой оболочки мочевого пузыря, неполное опорожнение мочевого пузыря, активную половую жизнь, несоблюдение правил личной гигиены.

Почему у женщин чаще?

Цистит не имеет «возраста и пола», но, по данным наблюдений, у женщин это заболевание развивается гораздо чаще, чем у мужчин. Этот факт объясняется анатомическими особенностями: у женщин мочеиспускательный канал значительно короче, чем у мужчин, но при этом намного шире. Помимо этого, повышению риска способствуют близость источников инфекции

(анального отверстия, влагалища), а также «перестройка» гормонального статуса в определенные периоды жизни (половое созревание, беременность, менопауза). По оценкам экспертов, 20-40% женщин хотя бы один раз в жизни болели циститом.

Как лечить?

Правило первое. При цистите самолечение категорически противопоказано. При появлении вышеописанных симптомов необходимо как можно скорее обратиться к врачу, чтобы не допустить хронизации заболевания и распространения инфекционного процесса на почки. Специалист назначает лечение с учетом клинических симптомов и сведений о предшествовавших заболеванию событиях, которые могли спровоцировать развитие или рецидивирование инфекции. При необходимости после проведения несложных лабораторных исследований назначают антимикробную терапию и растительные препараты, усиливающие действие антибиотиков, снимающие спазм, улучшающие мочеиспускание.

Правило второе. Рекомендуется соблюдение постельного режима. Также врачи советуют в течение недели исключить половую активность.

Правило третье. Обязательным условием успешного лечения цистита является обеспечение обильного питьевого режима. В течение дня необходимо выпивать не менее 2 литров жидкости. Особо

ценными в данном случае считаются клюквенный, морковный и яблочно-свекольный соки, минеральная вода, травяные настои и отвары (из плодов шиповника, листьев толокнянки, брусники и др.), компот из сухофруктов. На время терапии алкоголь – под строжайшим запретом.

Правило четвертое. При цистите следует пересмотреть и пищевые привычки. Любителям острого и соленого придется отказаться от своих предпочтений в пользу свежих овощей и фруктов. Особенно полезны будут бахчевые – арбуз, кабачок, дыня, обладающие мочегонным действием.

Правило пятое. Значительно облегчат дискомфорт, связанный с циститом, «бабушкины рецепты» практически на все случаи жизни – теплая ванна и грелка. Если же боль носит выраженный характер и народная медицина «не справляется», можно принять спазмолитики.

Предупрежден – значит вооружен

Цистит относится к тем крайне неприятным патологическим состояниям, развитие которых специалисты настоятельно рекомендуют предупреждать, чтобы потом «не было мучительно больно».

Профилактические мероприятия в данном случае необременительны и не требуют ни значительных затрат времени, ни морально-материальных усилий.

Профилактика цистита

- Ответственно (!) относиться к своему здоровью.
- Пить в течение дня достаточное количество жидкости (желательно 1,5-2 литра).
- Не перегружать рацион острыми, кислыми, жареными блюдами, пряностями, солениями, маринованными продуктами. В рамках диетопрофилактики цистита лучше по возможности воздерживаться от употребления спиртных напитков.
- Одеваться комфортно и по погоде, избегать переохлаждения в любое время года. Единение с природой, несомненно, дарит массу позитивных эмоций, заряд бодрости и оптимистический настрой, но при этом важно адекватно оценить возможности собственного организма и метеофакторы.


Фитопомощь

В последнее время снова, как и 100 лет назад, активно изучаются возможности применения лекарственных растений и препаратов на их основе в комплексном лечении инфекций мочевыводительной системы, в том числе цистита. Интерес

исследователей и практических врачей объясняется рядом преимуществ фитотерапии перед химически синтезированными средствами, таких как низкий риск развития осложнений и нежелательных побочных эффектов, хорошая приверженность пациентов к лечению.

В урологии уже много лет успешно используется комплексный препарат Канефрон Н («Бионорика», Германия) на основе комбинированного экстракта трех лекарственных растений – травы золототысячника, корня любистка и листьев розмарина. Уникальная технология фитониринга и жесткий многоступенчатый контроль всех этапов производственного процесса – от качества сырья до параметров готовой продукции – позволяют максимально сохранить силу лекарственных растений, входящих в состав Канефрона Н. Он выпускается в виде покрытых оболочкой таблеток и капель, что обеспечивает комфорт лечения с учетом предпочтений пациента. Результаты клинических исследований и практического применения доказано, что этот фитопрепарат проявляет антимикробное, противовоспалительное, спазмолитическое, мочегонное действие.

С учетом широкого спектра фармакологических эффектов Канефрон Н может применяться при инфекциях мочевыводительной системы как в качестве основного компонента лечебной схемы, так и в рамках сопроводительной терапии. Благодаря противовоспалительным свойствам Канефрон Н снижает чувство жжения, антимикробный эффект препарата обеспечивает подавление размножения болезнетворных микроорганизмов, а диуретический – их выведение из организма с мочой. Отмечено, что использование этого фитопрепарата на ранней стадии заболевания позволяет значительно снизить выраженность неприятных симптомов, а в случае неосложненной инфекции – избежать назначения антибиотиков. При комбинированном использовании с антибактериальным препаратом Канефрон Н усиливает антимикробный эффект терапии и ускоряет процесс выздоровления. В исследованиях было показано, что прием препарата в течение 1 месяца способствует снижению рецидивирования инфекций нижних (цистит) и верхних (пиелонефрит) мочевыводящих путей.

Необходимо помнить о том, что без надлежащего лечения цистит имеет свойство переходить в хронический процесс. А это значит, что свежий весенний ветер, прогулка босиком по росистой травке, вечернее купание в море могут иметь следствием очередной эпизод заболевания. 

Подготовила **Мария Зоринская**