

МЕЖСЕЗОНЬЕ – УГРОЗА



Из года в год в синоптически неблагоприятное безвременье календарных переходов «зима → весна» / «лето → осень» мы демонстрируем повышенную настороженность в отношении респираторно-вирусных инфекций и прочих неприятностей, обозначаемых для удобства населения одним словом – «простуда». Но ведь на стыке времен года значительному риску воспалительного поражения подвергаются не только ЛОР-органы.

Мы почему-то напрочь забываем о менее очевидных, но от этого не менее неприятных «межсезонных» угрозах здоровью и благополучию, таких как цистит. А между тем это довольно частая проблема в неустойчивые в метеорологическом отношении периоды. Воспаление мочевого пузыря и мочевыводящих путей реализуется комплексом крайне некомфортных симптомов, как-то: постоянные позывы к мочеиспусканию, сопровождающиеся выраженными болью и жжением. Нередко и без того печальная ситуация усугубляется температурной реакцией, болью в пояснице, тошнотой. Излишне говорить, что качество жизни пациента с циститом измеряется в отрицательной системе координат: человек буквально становится заложником недуга, пребывание вне дома, перемещение и социальная активность любого вида абсолютно невозможны.

ФАКТОРЫ РИСКА ЦИСТИТА: КАК УМЕНЬШИТЬ ИХ ВЛИЯНИЕ

- **Переохлаждение.** В слякотных реалиях украинского межсезонья необходимо особенно строго следить за тем, чтобы организму было тепло, сухо и комфортно.

- **Игнорирование элементарных правил гигиены.** Развитие цистита в большинстве случаев обусловлено болезнетворным воздействием кишечных бактерий. Регулярно и надлежащим образом проводимые гигиенические мероприятия существенно снижают потенциал болезнетворных микроорганизмов.

- **Недавно перенесенные бактериальные инфекции,** равно как и **сопряженное с ними длительное медикаментозное лечение** ослабляют защитные возможности организма, затрудняя адекватное реагирование на угрозу нового «микробного вторжения». Отсюда следует, что при любом недомогании необходимо позаботиться о поддержке иммунной системы, чтобы ускорить ее возвращение в состояние «полной боевой готовности».

- **Травмирование мочевого пузыря** (например, вследствие оперативного вмешательства) повышает риск воспалительного поражения слизистой оболочки данного органа. В случае наличия в анамнезе подобного события нужно проявлять особую настороженность в отношении характерных симптомов цистита.

НЕ ТОЛЬКО ДЛЯ ГОРЛА

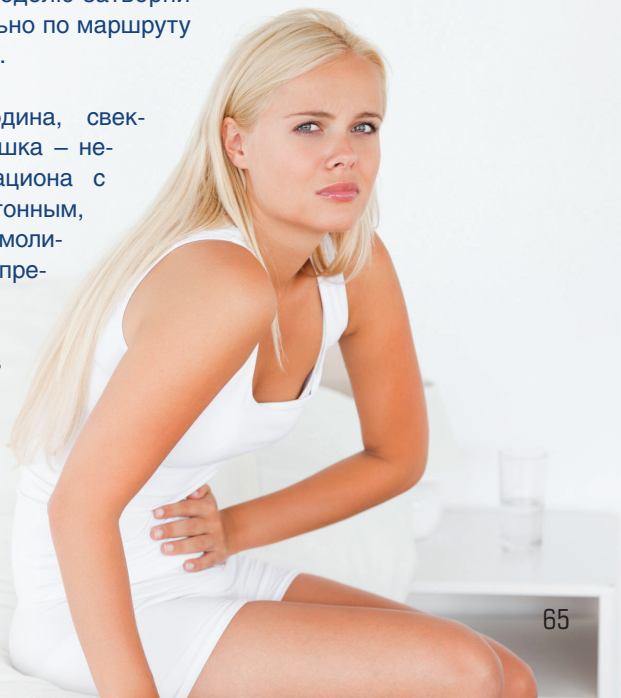
- **Гиподинамия** вредна вообще, а сидячая работа и диванный образ жизни – злейшие враги мочеполовой системы. Полчаса (в день) такого простейшего гимнастического упражнения, как ходьба, нивелируют угрозы, связанные с урбанистической организацией жизненного пространства.
- **Тесная одежда** нарушает кровообращение в органах таза, что негативно сказывается на их функционировании и повышает риск развития патологических изменений. То, что на вас надето, безусловно, призвано украшать вас, но – и это действительно важно – при этом не должно причинять неудобств и сковывать телодвижения.
- **Пристрастие к острой пище**, кофеинсодержащим и газированным напиткам, как считают ученые, может способствовать развитию инфекционного процесса в мочевыводящих путях. Сбалансированный рацион в разумных количествах плюс адекватная водная нагрузка – действенная профилактика цистита.
- **Длительное сдерживание мочеиспускания**, а также **неполное опорожнение мочевого пузыря** приводят к застою или разложению мочи, что формирует благоприятные условия для колонизации мочеиспускательного канала болезнетворными «пришельцами».

АЗБУКА ПРОФИЛАКТИКИ ЦИСТИТА

Анализируйте возможную взаимосвязь между особенностями полового поведения, стиля одежды, диеты и проявлениями цистита. На самом деле намного легче отказаться от рискованных экспериментов, баклажанов с чесноком и узких джинсов, чем провести неделю затворником, передвигаясь исключительно по маршруту «спальня – туалетная комната».

Брусника, клюква, смородина, свекла, морковь, сельдерей, петрушка – незаменимые составляющие рациона с тройным эффектом – мочегонным, противовоспалительным и спазмолитическим – в отношении предупреждения цистита.

Выпивайте 6-8 стаканов воды в день. Поступление такого количества жидкости в организм обеспечивает самопромывание мочеиспускательного тракта от патогенных бактерий.



В ГРУППЕ РИСКА – ЖЕНЩИНЫ

Медицинская статистика свидетельствует, что прекрасную половину человечества цистит поражает в 5-6 раз чаще, чем сильную. Такая существенная разница в заболеваемости имеет простое анатомическое объяснение. Все дело в специфике строения мочевыводящих путей. В отличие от мужчин у женщин укороченная уретра, ее значительно большая ширина и близость к анальному отверстию предоставляют гораздо большую свободу действий потенциальному источнику инфекции.

● Не лишне знать

- Выбирая нижнее белье, отдавайте предпочтение моделям с ластовицей из хлопчатобумажной ткани. Синтетические материалы аккумулируют повышенную влажность в вагинально-анальной области, а следовательно, благоприятную среду для размножения бактерий.
- Откажитесь от цветной и ароматизированной туалетной бумаги, минимизируйте использование мыла и дезодорантов для интимной гигиены. Они негативно влияют на состояние слизистой и могут стать причиной снижения местного иммунитета.

Цистит, конечно же, не относится к жизнеугрожающим состояниям. При этом игнорировать его проявления, во-первых, просто не получится, а во-вторых, неразумно с учетом возможных последствий для здоровья в долгосрочной перспективе. В отсутствие лечения риску инфекционного поражения подвергаются почки, и исходы этого процесса могут быть крайне неблагоприятными. Кроме того, неэффективная терапия цистита приводит к тому, что в 10% случаев заболевание переходит в хроническую стадию.

ЛЕЧЕНИЕ ЦИСТИТА: КОМПЛЕКСНОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ = РЕЗУЛЬТАТИВНАЯ ТАКТИКА

При цистите проводят комплексное лечение, направленное на купирование воспаления и нормализацию функций мочевыводящей системы. Как правило, врачи назначают курс антибактериальных препаратов, дополненный средствами из арсенала народной медицины (отварами мочегонных трав и т. п.). При этом эффективность последних (а значит, и всей терапевтической схемы) может варьировать в зависимости от количества и качества используемого для их приготовления сырья. Таких нежелательных колебаний лишены стандартизированные средства на растительной основе. Одним из фитопрепаратов, используемых в лечении цистита, является Канефрон Н, направленное действие которого подтверждено многолетним опытом применения в Европе. Основу этого препарата составляет специальный экстракт лекарственных растений, стандартизированный по содержанию активных веществ. Применение Канефрона Н оказывает комплексное многовекторное влияние на мочевыделительные пути: противовоспалительное, спазмолитическое, мочегонное. В ряде исследований подтверждено антимикробное воздействие препарата. В комбинации с антибактериальной терапией Канефрон Н усиливает антимикробный эффект последней и обеспечивает скорейшее выздоровление. Качество фитопрепарата Канефрон Н обуславливает его эффективность. Так, недавнее исследование, проведенное независимой исследовательской компанией в соответствии со всеми критериями GCP, показало, что 97,6% женщин с неосложненными циститами не потребовалось перейти на лечение антибиотиком. **R**

Подготовила *Мария Зоринская*