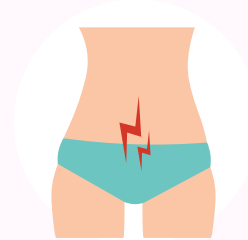


„10“

PRAKTICKÉ DESATORO PRI ZÁPALE MOČOVÉHO MECHÚRA



- ▶ **zhruba každá druhá žena počas svojho života zažije infekciu močových ciest vyžadujúcu nasadenie antibiotík**
- ▶ **je teda až 50%-ná šanca, že ju môžete zažiť aj vy**
- ▶ **súčasne platí, že v jednej štvrtine až v jednej tretine prípadov, sa v priebehu nasledujúcich 6 mesiacov infekcia zopakuje**

Existuje niekoľko druhov cystitíd. Všeobecne ide o mimoriadne bolestivý problém, ktorý mení spôsob a kvalitu života ženy, znižuje jej výkonnosť doma, v zamestnaní ale aj v intímnej oblasti. Neliečená, resp. nesprávne liečená choroba môže pre pacientku predstavovať roky utrpenia. Preto je dobré vedieť zareagovať, poznať to, čomu sa vyhnúť a čo môže priniesť úľavu.

1. Hoci môžete pri močení pociťovať bolesť, či pálenie, nikdy moč nezadržavajte. Zadržaný moč vytvára ideálne podmienky pre množenie baktérií a vznik rôznych infekcií.

2. Nahrievanie podbrúška teplou dekou či termoforom môže zmierniť bolesť, ktorá sa pri zápale močového mechúra často vyskytuje.

3. Doprajte si pravidelný prísun tekutín, najlepšie nesladených a nemliečnych nápojov. Pri zvýšenom prísune vody viaceré pacientky popisujú aspoň mierny pocit úľavy. Voda riedi obsah kyselín v moči, čím zmierňuje dráždenie steny močového mechúra.

4. Napriek tomu, že doposiaľ nemáme klinický vedecký dôkaz o vplyve stravy na zápal močového mechúra, niektoré pacientky citlivo reagujú na určité potraviny, ktoré stav ich choroby zhoršujú. Je to najmä čokoláda, citrusové plody, mliečne výrobky, paradajky, ale aj alkohol či kofeín. Vyhnite sa im najmä ak ste po ich konzumácii zaregistrovali zhoršenie stavu. Naopak, najmenej problémové sa javia zemiaky, ryža, cestoviny, zelenina a kuracie mäso. Je však dôležité, aby si pacient udržal pestrú a vyváženú stravu.

5. Pravidelne užívajte s jedlom aj probiotické baktérie. Vítaná je aj vaginálna aplikácia probiotík, ktorá znižuje pravdepodobnosť vzniku močovej infekcie.



6. V intímnej oblasti nepoužívajte parfumovanú kozmetiku, mydlá, gély, lubrikanty, ani parfumovaný toaletný papier, vložky či tampóny. Na intímnu hygienu používajte špeciálne neparfumované prípravky s kyslým pH.

7. Dôsledne dodržujte správny spôsob hygieny. Infekcie močových ciest sú zvyčajne spôsobené baktériami, ktoré môžu preniknúť do močových ciest z konečníka, pri nesprávnej hygiene. Preto je dôležité utierať sa smerom ku konečníku, nie naopak. U žien evidujeme väčšiu náchylnosť na infekcie močových ciest, nakoľko ústie ženskej močovej rúry a konečníka sú blízko pri sebe. Navyše, ženská močová rúra je kratšia ako mužská. Má asi 4 cm, pričom mužská má 15 až 20 cm.

8. Ak vám to okolnosti a počasie dovoľujú, chodte čo najčastejšie takpovediac „naostro“. Ak spodné prádlo musíte mať, vyberajte kvalitné, bavlnené. Vyhnite sa syntetickým materiálom, úzkym modelom, aj nohavičkám strihu tanga.

9. Baktérie z konečníka sa do močových ciest môžu dostať aj počas súložie. Vyhnite sa striedaniu análneho a vaginálneho styku počas jedného sexuálneho aktu. Dôležitou súčasťou hygieny po sexe, a zároveň prevencie vzniku infekcie močových ciest, je obyčajné vymočenie. Baktérie zanesené na genitálie pri pohlavnom styku, môžu preniknúť do močovej rúry. Následne prejsť do močového mechúra, kde môže dôjsť k ich množeniu a vzniku spomínanej infekcie močových ciest.

10. Existuje viacero možností liečby opakovaných zápalov močového mechúra, ktoré sa zameriavajú na zmiernenie bolestivých príznakov. Neexistuje univerzálna forma liečby. Ku každej pacientke je nutné pristupovať individuálne. Dôležité je stanoviť anamnézu a správnu stratégiu liečby. Pacientkam, u ktorých sa infekcia močových ciest vyskytne minimálne 2x za rok; ale aj pacientkam s bolestivým a dráždivým močovým mechúrom sa odporúča zvážiť aplikovanie kyseliny hyalurónovej priamo do močového mechúra. Na trhu je dostupných viacero zdravotných preparátov s vnútromechúrovým podaním. Pri výbere konkrétneho lieku je vhodné orientovať sa podľa obsahu a miery koncentrácie účinných zložiek v danom preparáte.



Mojím zámerom nie je propagovať niektorú z foriem liečby, ale oboznámiť s novými možnosťami. V prípade, že pociťujete niektorý z príznakov zápalu močového mechúra, neváhajte kontaktovať svojho lekára. Neexistuje univerzálna forma liečby. Ku každej pacientke je nutné pristupovať individuálne. Dôležité je stanoviť anamnézu a správnu stratégiu liečby.

MUDr. Jozef Dubravický patrí medzi popredných slovenských urológov. Má atestácie z urológie, andrológie, onkologickej urológie a intervenčnej ultrasonografie. Je špecialistom na otvorené, ale najmä na endoskopické a laparoskopické urologické, transplantačné a andrologické operácie. Ročne má na konte stovky veľkých operačných zákrokov a zhruba päťtisíc pacientov vyšetrených ambulantne, vo svojej súkromnej ordinácii Urocentrum - Bratislava, s.r.o. na Vajnorskej 40, v Bratislave

