magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

O zdraví 1. 10. 2018 |  Mgr. Martina Karasová

Jak se bránit zánětům močových cest? Prevence a léčba

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Jak-se-branit-zanetum-mocovych-cest-Prevence-a-lecba__s10012x11151.html

Zánět močových cest dokáže nepěkně potrápit, navíc pokud se už jednou objeví, rád se opakovaně vrací. Během svého života se s ním minimálně jednou setká každá druhá žena a každý pátý muž. Toto onemocnění nejčastěji vzniká na podkladě bakteriální infekce, která vniká do močových cest většinou přes močovou trubici. Jak se bránit? Pomáhá prevence?



Jak se bránit zánětům močových cest?

I když zánět postihuje i muže, mnohem více jsou ohroženy ženy, a to díky anatomickému uspořádání močového traktu. Mezi další rizikové faktory patří **prochladnutí, snížená imunita a těhotenství.** Ve zvýšené míře záněty močových cest trpí lidé s **cukrovkou**, protože jejich moč obsahuje větší množství cukru, což bakteriím svědčí.

Jak se zánět močových cest projevuje?

- pálení, řezání při močení
- pocit neúplného vymočení
- časté nucení na močení
- bolesti v podbřišku
- moč může být zkalená, s příměsí krve a může zapáchat
- může být zvýšená teplota nebo horečka

Pokud už se u vás potíže naplno projeví, **neváhejte s návštěvou praktického lékaře,** v případě opakovaných zánětů vyhledejte rovnou **urologa.** Lékař nechá vyšetřit vaši moč, případně provede další pomocná vyšetření a nasadí vhodnou léčbu, pokud je to nutné antibiotickou.

Zánět močových cest se nevyplácí podcenit – neléčený akutní zánět močového měchýře se může vyvinout v zánět ledvinné pánvičky nebo **zánět ledvin.** Navíc z nedoléčených akutních zánětů vznikají opakované a vracející se **záněty chronické.**

Aby se vám potíže vyhnuly

- **Hodně pijte** – dostatečným proplachováním močového traktu podpoříte

vyplavování bakterií. Vhodná je voda nebo neslazený čaj. Podle barvy moči snadno poznáte, že pijete dostatečně – moč by měla být světlá a bez zápachu.

- **Bavlněné spodní prádlo** – preferujte savé a prodyšné prádlo.
- **Dodržujte hygienu po pohlavním styku** – při něm totiž dochází často k přenosu různých typů bakterií, které se mohou snadno usadit v močové trubici, případně se šířit ještě dál. Proto odborníci doporučují po sexu navštívit toaletu nebo sprchu.
- **Hygiena po vykonání potřeby** – nesprávné utírání po vykonání potřeby patří, zejména u malých dívek, k nejčastějším způsobům vniknutí bakterií do vylučovacího ústrojí. Střevní bakterie Escherichia coli je totiž nejčastějším typem bakterie, která způsobuje infekce močových cest. Po vykonání velké potřeby se otírejte vždy **směrem odpředu dozadu,** jedině tak zamezíte přenosu bakterií z okolí řitního otvoru do oblasti kolem močové trubice.
- **Pravidelné vyprazdňování** – moč, která se delší dobu hromadí v močovém měchýři, vytváří příznivé prostředí pro množení bakterií. Nepotlačujte tedy nutkání na močení a vyprazdňujte se pravidelně.
- **Kosmetické produkty** – toaletní papír a vložky používejte **nebarvené a bez parfemace.** Přednost dejte i **nebělen**ým produktům a vložkám před tampony. Dráždit vás mohou některé mycí gely nebo pěny do koupele.

K prevenci a doléčení, nikoliv k samotné léčbě akutních zánětů nám mohou pomoct i některé přírodní poklady, které využívaly už i naše babičky.

- 
Brusinky brání látky obsažené v bobulích bakteriím, aby se pevně přichytily ke sliznici močových cest. Kromě toho brusinky a **borůvky** obsahuji velké množství antioxidantů, které pomáhají při zvládání infekce a zánětu.
- **Rakytník** – velké množství vitamínu C zvyšuje kyselost moče, což může zpomalit růst bakterií.
- **Zelenina** – zkuste do jídelníčku zařadit močopudné potraviny jako třeba okurku. Samotnou infekci sice nezlikviduje, ale podpoří vylučování bakterií ven z těla.
- **Lichořeřišnice** – je považována za přírodní antibiotikum, které díky svým silným antibakteriálním účinkům omezuje nadměrný výskyt nežádoucích

bakterií v močových cestách a pomáhá tak v obranných procesech těla.

Jak to vidí čínská a celostní medicína?

Z pohledu tradiční čínské medicíny jsou ledviny a močový měchýř **citlivé na pocity strachu, sebelítosti a podceňování.** Z pohledu psychosomatiky problémy s močovým ústrojím, stejně jako s ledvinami, vychází většinou z problémů ve vztazích, nejčastěji partnerských. **Je to zadržování něčeho, co bychom chtěli říct.**

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz