5 hygienických pravidel prevence zánětu močových cest

Zánět močových cest je potíž, která trápí mnohem častěji ženy než muže. Jde o onemocnění, které se dá většinou dobře léčit a nebývá nijak zvlášť vážné. Jeho největší zákeřnost ale spočívá v tom, že pokud se už jednou objeví, rádo se opakovaně vrací.

5 hygienických pravidel prevence zánětu močových cest:
Hygiena po vykonání potřeby – správné očištění po vykonání potřeby je samozřejmostí. Po vykonání velké potřeby otíráme intimní partie vždy směrem odpředu dozadu, abychom zamezili přenosu bakterií z okolí řitního otvoru do oblasti kolem vyústění močové trubice.

Pravidelné vyprazdňování – moč, která se delší dobu hromadí v močovém měchýři, vytváří příznivé prostředí pro množení bakterií. Proto není správné potlačovat nutkání na močení a důležitý je také pitný režim, který zajistí časté proplachování močových cest.

Hygiena před a po pohlavním styku – podle některých lékařů snížíte riziko zánětu močových cest také tehdy, když se před sexem pořádně osprchujete a brzy po něm se dojdete vymočit.

Vhodné spodní prádlo – spodní prádlo by mělo být alespoň trochu savé, nejlépe bavlněné. Dobře totiž vsaje i nepatrné zbytky moče, které by jinak mohly sloužit jako vhodné místo k pomnožení bakterií. Důležité také je, aby prádlo nebylo příliš těsné.

Kosmetické produkty – jakékoli přípravky, které by mohly podráždit intimní oblasti, jsou nevhodné. Jedná se například o parfémované vložky, ale například i pěny do koupele.

Můžeme si pomoci sami?
Nejlepším způsobem, jak „podomácku“ vyléčit zánět močových

cest, je mu účinně předcházet. Nicméně existují i potravinové doplňky a domácí způsoby léčby pro případy, kdy prevence naneštěstí selže. Odborníci nemají úplně jasno v tom, jak jsou následující babské rady účinné, ale rozhodně je můžete zkusit jako doplňkovou, doléčovací nebo preventivní léčbu.

Zvýšený příjem tekutin – dostatečným proplachováním močového traktu podpoříme vyplavování bakterií. Pít můžete minerální vody nebo bylinné čaje, ale v podstatě jakákoli tekutina je lepší než nic.

Brusinky, borůvky a přípravky z nich – extrakty z těchto lesních plodů jsou asi nejčastěji doporučované přípravky proti zánětu močových cest. Mechanismus jejich účinku není úplně jasný, ale podle některých odborníků 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.

Ananas – toto ovoce obsahuje látku bromelain, která má protizánětlivé účinky a pomáhá zmírňovat také projevy zánětu močových cest.

Vitamín C – velké množství vitamínu C zvyšuje kyselost moče, což může zpomalit růst bakterií.

A další – kromě předchozích možností se pro prevenci a léčbu zánětu močových cest méně často doporučuje i jogurt, přípravky z rostliny jménem Echinacea nebo jedlá soda.

Článek byl publikován 15. srpna na portále Radiožurnál Hradec Králové