

# 8 rad jak předejít zánětům močových cest

**Močové infekce provázejí člověka v průběhu celého života, jde o druhé nejčastější infekční onemocnění. Pozor by si na ně měly dát především ženy, neboť jsou významně náchylnější skupinou. Přinášíme 8 užitečných rad.**

## 1. Dodržujte pitný režim

Obecně by měl dostatečný pitný režim vypadat tak, aby člověk vymočil 2 litry moče za 24 hod. “Koncentrovaná moč dráždí močové cesty, má obvykle kyselé pH, a je tak dobrým médiem pro rozvoj bakteriální infekce,” říká MUDr. Michaela Matoušková z pražského Urocentra a dodává: “V pitném režimu je základem voda, slabé čaje a minerálky. Sladké limonády jsou kaloricky zatěžující a často s obsahem nevhodných chemických stabilizátorů a barviv.”

## 2. Nepředržívejte močový měchýř

Vyprazdňování močového měchýře by mělo být pravidelné. Když musíte na toaletu, jděte. Častým močením napomáháte vyplavovat bakterie a omezovat šanci na jejich množení.

## 3. Vybírejte vhodné spodní prádlo

Prádlo přicházející do těsného kontaktu s intimními partiemi by mělo být z přírodních, prodyšných materiálů. Nejvhodnější je pro tyto účely bavlna. Ženy by měly rovněž myslet na výběr konkrétního typu spodního prádla. Kalhotky typu tanga nejsou pro delší nošení vhodné.

## 4. Správně pečujte o intimní partie

Hygiena je základ, nesmí se to s ní ale příliš přehánět. Ženy by se měly vyvarovat nadbytečné hygieně, která vede k

chemickému a mechanickému dráždění kůže a sliznice genitálu, což je následně činí méně odolnými. “Zapomínat by se nemělo ani na střídání menstruačních či inkontinenčních pomůcek. Z toaletních papírů volte raději neparfémovaný, stejně jako u lubrikačních gelů,” doplňuje MUDr. Matoušková.

## **5. Dodržujte pravidla při pohlavním styku**

Na osobní hygienu genitálu svého i partnera bychom neměli zapomínat ani před a po pohlavním styku, během něj totiž dochází velmi snadno k přenosu mnoha různých typů bakterií. Vhodné je se po sexu nejen osprchovat, ale také vyprázdnit. Místo pesaru pak raději volte kondom.

## **6. Držte ledviny a nohy v teple**

Nepříjemné zdravotní problémy se mohou projevit i bez bakteriální nákazy. Typickým příkladem je prochladnutí ledvin. Je proto vhodné vyvarovat se expozici chladu a nepodceňovat výběr vhodného oblečení ani v létě, kdy jsou nahá záda často vystavena větším nástrahám než jindy. Svě v tom často hraje také kombinace dlouhého pobytu v mokrých plavkách, které vytváří ideální prostředí pro rozvoj infekce.

## **7. Zpestřete si jídelníček**

Doplňkovou prevencí může být také užívání laktobacilů a probiotik. Vhod přijdou také brusinky, které zabraňují přilnutí bakterií na stěny močových cest. Avšak účinek probiotik i brusinek se dostaví až při dostatečném množství účinných látek. Z močopudných potravin je osvědčená petržel, ve velkém množství však může působit dráždivě. Doporučit lze také léčivé čaje se zklidňujícím protizánětlivým efektem – heřmánek, řepík lékařský, či ostropestřec.

## **8. Reagujte na příznaky**

Zanedbávání zánětů může vyústit v řadu závažnějších problémů –

kromě úporně se opakujících obtíží až v poškození ledvin či potíže s otěhotněním. Pokud urologické problémy během dvou dnů nepoleví, mělo by být samozřejmostí vyhledat lékaře. Riziková je skupina seniorů a diabetiků, především pak těhotných žen. První kontakt by měl směřovat k vašemu praktickému lékaři. Při opakovaných zánětech je již vhodnější odborná pomoc urologa.

*Článek byl publikován 29. července na portálu Frekvence 1.cz*