

Čechy trápí infekce močových cest

Více než 100 000 obyvatel České republiky aktuálně trápí infekce močových cest. Jejich výskyt je na přelomu zimy a jara vysoký. Přichází po období viróz, chřipek a bronchitid, kdy je organismus oslabený infekcí nebo antimikrobiální léčbou. V prevenci i léčbě infekcí močových cest hraje hlavní roli pitný režim.

“Před vznikem a rozvojem infekce chrání dolní močové cesty samotná moč, jejíž proud brání kolonizaci močových cest. Ke správnému proudu moče je nezbytný dostatečný příjem vhodných tekutin, to je takový příjem tekutin, který umožní vymočit za 24 hodin 2 litry moče. Koncentrovaná moč dráždí močové cesty a její kyselé pH je dobrým médiem pro rozvoj bakteriální infekce,” vysvětluje prim. MUDr. Michaela Matoušková, místopředsedkyně České urologické společnosti.

“Základem pitného režimu by měla být voda, minerálky a slabé čaje. Minerálky přispívají k úpravě minerálového hospodářství organismu, a chrání tak močové cesty nejen před záněty, ale i před vznikem močových kamenů. Slabě a středně mineralizované vody je proto vhodné zařadit každý den (nejen občas) do pitného režimu dětí, adolescentů, dospělých i seniorů,” dodává.

“Minerálky tvoří vhodnou součást každodenního pitného režimu, který je nezbytnou součástí prevence celé řady onemocnění včetně těch velice závažných. Sportujícím a v horkých provozech pracujícím lidem nebo v případech, kdy dochází k většímu pocení, se doporučuje zvýšený příjem minerálek – pro doplnění nejen tekutin, ale také minerálních látek v nich obsažených,” radí nutriční terapeutka Věra Boháčová.

Zatímco při akutních obtížích si každý dá pozor na to, co jí a pije, v případě vracejících se infekcí si musí každý uvědomit,

že existují jídla a tekutiny, které mohou jeho stav zhoršit. Ostře kořeněná jídla vedou k iritaci močového měchýře, obdobné podráždění může způsobit i bílé víno, resp. třísloviny v něm a především tvrdý alkohol. Naopak výhodné je zařadit do jídelníčku probiotika. Vedle minerálních vod se doporučují pít i léčivé čaje se zklidňujícím protizánětlivým efektem, např. heřmánek, řepík lékařský, hluchavka, zlatobýl nebo ostropestřec.

Zánětlivá onemocnění močových cest vyvolávají v našich podmínkách bakterie přítomné v moči nebo tkáních močových cest. Příznaky se mohou projevit bolestivým močením, častým nucením na močení, bolestí v podbřišku a až v 80 % různou škálou červeného zbarvení moče (v důsledku krvácení sliznice měchýře postižené zánětem). Nástup problémů bývá poměrně rychlý, i v řádu hodin. Nejčastější příčinou je prochlazení, hned po něm přenos bakterií sexuálním stykem.

První pomoc při vzniku obtíží představuje zvýšený příjem vhodných tekutin, vedoucí ke snížení koncentrace moče, a tím ke snížení dráždění a bolesti spojené s močením. Pokud se stav sám neupraví, je nezbytné vyhledat lékaře.

Nedostatečně léčené a neléčené infekce mohou přecházet do chronických nebo často recidivujících forem onemocnění, která jsou pro pacienty nejen zdrojem nepříjemných zdravotních obtíží, ale mají dopad i na intimní život či začlenění do pracovního procesu. Základem léčby zánětu močových cest je antimikrobiální léčba, která je bez dostatečného příjmu tekutin však méně efektivní.