

Začíná sezona zánětů: Každá druhá žena má problémy s močovými infekcemi

Přichází plíživě a nenápadně. Za několik hodin se ale mění v bolestivou a nebezpečnou hrozbu. Infekci močových cest minimálně jednou v životě dostane přes 2,5 milionu současně žijících českých žen, 15 % z nich dokonce opakovaně. V extrémních případech končí se záněty ledvin v nemocnici.

Močové infekce jsou společně s respiračními záněty nejčastějšími infekcemi, které člověka ohrožují. „V současné době sem přicházejí 2 až 3 pacientky denně se záněty močového ústrojí. A bude jich přibývat,“ tvrdí předseda Mladých praktiků MUDr. Norbert Král a dodává: „Pacientky přicházejí s významnými obtížemi a nezbývá než nasadit antibiotika či chemoterapeutika, abychom předešli dalším komplikacím. Mnohdy se stává, že nevinné příznaky, jako je pálení při močení, skončí jako zánět ledvin v nemocnici.“ Jenže časté užívání antibiotik může vést k rezistenci.

Co zánět způsobuje:

- prochladnutí
- snížení imunity sliznice po zimě a proběhlých virózách.

Proč zánět “močáku” postihuje více ženy?

„Důvodů je několik. Ženy mají kratší močovou trubici, zhruba 3 až 4 centimetry. Vyústění se nachází kousek od poševního vchodu a konečníku, a do močové trubice se tak snadno dostanou bakterie. Riziko vzniku zánětu močových cest zvyšuje také sexuální aktivita a nechráněný pohlavní styk. Na vině ale mohou být i chlamydiové infekce, nedostatek tekutin nebo návštěvy veřejných bazénů,“ vysvětlila uroložka MUDr. Michaela Matoušková z pražského Urocentra. V drtivé většině – až z 85 % – má záněty močových cest na svědomí bakterie Escherichia

coli, která se běžně vyskytuje například ve střevech.

Příznaky:

- pálení, řezání, časté nucení na močení
- bolest při a po močení
- někdy i horečky a krev v moči.

Prevence a samoléčba:

Pokud jsou pacienti schopni rozeznat infekci v počátku, než propukne v plné síle, mohou zkusit zánět “rozehnat” samoléčbou a režimovými opatřeními:

- je třeba dostatečně pít
 - vyvarovat se dráždivých pokrmů a nápojů, jako jsou například ostrá, kořeněná jídla či silná káva
 - pomáhá také omezit alkohol a sladké
 - je dobré užívat brusinkové extrakty v kombinaci s D-manosou, jež brání přilnutí bakterií E. coli v močovém traktu, a preparáty s lyzátem Escherichia coli, který aktivuje imunitní systém organismu
- v rizikových obdobích, jako jsou jaro nebo léto, je možné užívat tyto extrakty preventivně.

Příběh Veroniky (39)

Veroniku trápily opakované záněty močových cest každé jaro a přes léto. Ocitla se v kolotoči antibiotik, jakmile jedny dobrala, zánět se vrátil a léčba začala nanovo. „Stala jsem se úplně paranoidní, téměř jsem nechodila ven, na veřejné koupaliště mě nedostali, pokaždé když jsem šla na toaletu, bála jsem se pálení a bolesti,“ popisuje Veronika. „Omotávala jsem si ledviny mikinou, nosila s sebou deku, že bych si sedla jen tak na lavičku, bylo úplně nepředstavitelné. Přesto jsem ročně dvakrát až třikrát zánět močového měchýře dostala,“ říká Veronika. Neustálé braní antibiotik jí rozhodilo zažívání, ale na záněty nic jiného neplatilo.

Zlom pro Veroniku nastal ve chvíli, kdy jí urolog nabídl rozšíření močového měchýře. „To mě vyděsilo natolik, že jsem se začala vážně zajímat o to, jak se z kolotoče zánětů dostat. Začala jsem jíst čerstvé brusinky, zvýšila příjem tekutin a

koupila si v lékárně na radu lékárnice speciální doplněk stravy s brusinkami a dalšími léčivými látkami. Brala jsem ho vždy, když se zánět ohlašoval, a pak i preventivně. A pomohl," tvrdí Veronika. Výsledkem je, že už šest let neměla zánět močového měchýře.

Článek byl publikován 7. dubna 2016 na portálu Blesk.cz.