

Zánět močových cest? Vinu nemá prochlazení, ale bakterie

“Nesedej si na tu studenou zem, nastyďneš a budeš mít problémy s močovými cestami.” Tato slova slyšel od svých rodičů snad každý. Jenže pozor, jde o omyl. Hlavní příčinou infekce močových cest není prochlazení, jsou to bakterie. Až devadesát procent infekcí způsobuje bakterie, která se běžně vyskytuje ve střevní mikroflóře. Dostane-li se však do oblasti močových cest, nastává problém a lidské tělo se potýká s infekcí.

“Problémy s močovými cestami jsou po fyzické i psychické stránce velmi zatěžující. Často se začnou ozývat pouze v podobě drobných bolestí v podbřišku s následným pálením a bolestí při močení. Zásadní však je na tyto problémy ihned reagovat, a to zvýšeným pitným režimem s pomocí podpůrných přípravků, které tělu v boji s problémy močových cest pomáhají, a v případě nutnosti vyhledat lékaře,” vysvětluje Marek Krolupper, primář urologického oddělení Nemocnice Na Bulovce.

Za infekcí močových cest stojí bakterie *Escherichia coli* (*E. coli*). Tato bakterie způsobuje až 90 procent problémů s močovými cestami, přestože je nedílnou součástí střevní mikroflóry a je pro správnou funkci lidského organismu velmi prospěšná. Potíže tedy nastávají v momentě, kdy se dostane z konečníku do oblasti močových cest. “Močová trubice je u žen kratší než u mužů a vzdálenost mezi ní a konečníkem je daleko menší. I z tohoto důvodu ženy trpí podobnými infekcemi častěji než muži,” doplňuje Krolupper.

Co dělat, když se bakterie přece jen rozmnoží na nesprávném místě? V momentě, kdy začnete pociťovat častější nutkání k

močení, pálení při močení, případné bolesti v podbřišku či uvidíte krev v moči, je třeba zasáhnout a nic neodkládat. Vhodné jsou léky, doplňky stravy s brusinkami a důležitý je pitný režim. Nežádoucí bakterie, které ulpěly v močových cestách je třeba "spláchnout" pryč.

Problémy s močovými cestami se objevují znenadání a rády se vracejí. Díky několika drobným změnám životního stylu jim lze předcházet. Je třeba dodržovat správný pitný režim, pokud možno nezadržovat močení a dbát na dostatečnou intimní hygienu. "Zapomínat by se nemělo ani na střídání menstruačních či inkontinenčních pomůcek a správné otírání konečníku, by mělo vždy probíhat směrem ven (nikoliv přes pochvu). Z toaletních papírů volte raději neparfémovaný, stejně jako u lubrikačních gelů," radí Michaela Matoušková z České urologické společnosti.

Toto onemocnění není radno podceňovat. Infekce může totiž zasáhnout i ledviny a způsobit tak mnohem závažnější potíže.

Existuje nespočet babských rad, které pomohou od nepříjemných příznaků ulevit. Každému však pomáhá něco jiného. Doporučuje se například pití vody s jedlou sodou (roztok snižuje kyselost moči a při močení následně nedochází k pálení) a močopudných čajů (česnekový, březový, kopřivový, libečkový). Vhodná je prý také konzumace petržele, česneku, brokolice a mrkve (močopudná zelenina), konzumace kvalitních bílých jogurtů s živými mléčnými bakteriemi (alespoň jeden kelímek jogurtu denně) a vyhýbání se kávě a alkoholu, slazeným nápojům a ostrým pokrmům.

Článek je převzatý z portálu Týden.cz, kde byl publikován 10. 10. 2016