

Zadbaj o swój pęcherz zanim będzie za późno



Ryzyko zachorowania na zapalenie pęcherza moczowego jest szczególnie wysokie w okresie jesienno zimowym. Wyziębienie organizmu może być przyczyną wystąpienia przykrych dolegliwości, jednak powodów zachorowań jest więcej. Kto jest w grupie zwiększonego ryzyka oraz w jaki sposób walczyć z objawami?

Przyczyną zapalenia dróg moczowych są przede wszystkim bakterie jelitowe, najczęściej pałeczki okrężnicy, które przedostają się do cewki moczowej i powodują stan zapalny błony śluzowej pęcherza. Ze względu na budowę anatomiczną, zdecydowanie częściej na tę dolegliwość skarżą się kobiety. Ich cewka moczowa ma długość około 4-5 cm i bakterie mają do pokonania o wiele krótszą drogę niż u mężczyzn, których cewka jest 3-4 razy dłuższa.

Ryzyko zachorowania jest większe wśród cierpiących na cukrzycę, kamicy nerkową lub u osób z obniżoną odpornością organizmu, długotrwale zażywających antybiotyki lub spożywających zbyt małą ilość płynów. Wśród przyczyn może być też niedostateczne przestrzeganie zasad higieny osobistej lub po prostu przemarznięcie. Ponadto w grupie osób bardziej podatnych na stany

zapalne są kobiety w okresie menopauzy z powodu obniżenia się pęcherza i tym samym skrócenia cewki moczowej.

Dolegliwości wynikające z zapalenia dróg moczowych zna niemalże każda kobieta, ponieważ ten rodzaj infekcji jest dość powszechny, a jej objawy wyjątkowo nieprzyjemne. Oprócz bólu podbrzusza, chorzy przeważnie obserwują zwiększoną potrzebę oddawania moczu, czemu dodatkowo towarzyszy silne pieczenie. Czasami pacjenci zauważają także zmianę koloru i zapachu wydalanego płynu. W niektórych przypadkach w moczu pojawia się krew.

W jaki sposób zapobiec chorobie? Przede wszystkim pamiętajmy o dostatecznie ciepłym ubraniu i odpowiednich na tę porę roku butach, ponieważ w przeciwieństwie do wielu przyczyn zachorowań, na przeciwdziałanie wychłodzeniu ciała możemy mieć wpływ. Oprócz tego powinniśmy wypijać około 2 litrów płynów dziennie i dbać o regularną higienę osobistą. Profilaktycznie można również wprowadzić do diety preparaty żurawinowe lub regularnie pić napary z ziół np. napar z pokrzywy, herbatę

z korzenia szparaga lekarskiego lub skrzypu polnego.

Jak postępować, jeśli dojdzie już do zakażenia dróg moczowych? Leczenie należy rozpocząć od razu przy pojawieniu się pierwszych objawów, aby uniknąć rozwoju infekcji i wystąpienia powikłań. Należy skontaktować się z lekarzem. Zapalenie pęcherza leczy się środkami przeciwzapalnymi lub antybiotykami, w zależności od postępu choroby. Lżejsze stany zapalne można zwalczyć domowymi sposobami, jednak nie zawsze. Leczenie trwa na ogół około 10 dni. Warunkiem trwałego ustąpienia choroby jest przede wszystkim doprowadzenie kuracji do końca. Zbyt wczesne odstawienie leków, zaraz po ustąpieniu przykrych objawów, może skutkować powrotem infekcji, czasami z nasilonymi dolegliwościami.



Naturalne wsparcie układu moczowego