РЕКОМЕНДАЦИИ, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ ТЕБЕ ОБЛЕГЧИТЬ СИМПТОМЫ ОСТРОГО ЦИСТИТА В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ, ЧЕРЕЗ КОТОРЫЕ ПРОШЛИ ЖЕНЩИНЫ С ТАКОЙ ЖЕ ПРОБЛЕМОЙ

ДИЕТА

При цистите, для профилактики его обострений особенно важно питаться пищей, не раздражающей мочевой пузырь. Это значит, что рекомендуется

<u>Исключить</u>	<u>Полезно</u>
• Жареные	Есть побольше продуктов с мочегонными
• Маринованные	свойствами:Бахчевых
• Соленые	• Овощей
• Кислые	• Цитрусовых
• Острые блюда	• Ягод
• Пряности не рекомендуется.	• Полезны супы
Обилия белка в пище следует избегать — он	Дезинфицируют мочеполовую систему и обладают
перегружает почки и способствует задержке	спазмолитическим действием: листья крапивы, отвар
жидкости в организме.	ромашки аптечной, лист брусники, клюква в любом
	виде.

УПОТРЕБЛЕНИЕ ЖИДКОСТИ

При цистите <u>важно</u> пить побольше воды (2л/сутки): таким образом можно снизить концентрацию мочи, которая благодаря этому не будет дополнительно раздражать и без того воспаленные стенки мочевого пузыря.

Кроме того, частое мочеиспускание помогает «вымыть» с поверхности слизистой мочевого пузыря болезнетворные бактерии, что ускоряет выздоровление.

Но при этом важно пить правильные напитки! Крепкий чай, кофе, алкоголь лишь нанесут дополнительный удар по мочевыделительной системе. При цистите лучший напиток — клюквенный морс. Хороши компоты, соки, некрепкий и несладкий чай. Кислые напитки помогают «закислить» мочу, что также способствует гибели болезнетворных микробов.

РЕЖИМ

1 2/1//11/1		
<u>Рекомендуется</u>	<u>Отказаться</u>	
• Нахождение в тепле, в идеале — в постели.	• От парной или сауны.	
• При отсутствии крови в моче можно положить		
теплую грелку на низ живота;		
• Прекрасный эффект дает согревание ног грелкой		
или теплыми носками.		
• После каждого мочеиспускания подмываться —		
так можно облегчить неприятные ощущения и		
снизить вероятность распространения воспаления		
на область гениталий.		
• Белье должно быть исключительно из		
натурального волокна, мягким и достаточно		
теплым.		

НЕСКОЛЬКО СЛОВ О ЛЕЧЕНИИ

Самолечение при цистите может спровоцировать развитие осложнений, поэтому важно не пренебрегать необходимостью обследоваться у врача — именно он назначает необходимое лечение. Его основой, учитывая бактериальную природу цистита, должна стать противомикробная терапия, также при обострении воспаления мочевого пузыря показаны спазмолитики, нестероидные противовоспалительные препараты, фито препараты, особенно содержащие клюкву.

Цистит отличается упорным течением, его рецидивы становятся причиной дискомфорта и могут нарушать планы. Грамотное поведение, а также соблюдение несложных правил питания и образа жизни помогут быстро справиться с болезнью и избежать очередных рецидивов.

ФАКТОРЫ, ВЫЗЫВАЮЩИЕ ЗАБОЛЕВАНИЕ

<u>Главным фактором</u>, провоцирующим возникновение цистита, является попадание в организм бактерий-возбудителей инфекции. Чаще всего причиной может быть наличие кишечной палочки, которая в норме должна находиться в области прямой кишки. Но могут вызвать заболевание и другие бактерии, такие как: стафилококк, стрептококк, кишечная палочка, протей, грамотрицательные бактерии.

Кроме того, спровоцировать могут грибковые заболевания, например, трихомонады, хламидии, микоплазмы и вирусы.

Причиной цистита может стать вирус или грибок

Нередко у женщин и детей заболевание может вызывать наличие глистных инвазий и мучного клеща.

<u>Антисанитария</u>. При несоблюдении гигиенических норм и правил, туалетной гигиены, а также гигиены в периоды менструального цикла, инфекция может проникать внутрь женского организма и вызывать этот недуг. Во время менструации рекомендуется чаще менять гигиенические прокладки, чтобы исключить возможность создания благоприятной среды для бактерий. Все санитарные процедуры у женщин должны производиться от уретры к анусу, а не наоборот.

<u>Переохлаждение</u>. Длительное нахождение на улице при минусовой температуре или повышенной влажности, пребывание на холодной земле, металле, бетоне может вызвать заболевание органов мочевыделительной системы.

<u>Анатомические отклонения</u>. У некоторых маленьких детей ввиду отклонений от нормы циркуляция мочевого потока может быть нарушена.

<u>Аллергия</u>. Зачастую заболевание может быть вследствие раздражения мочеиспускательного канала парфюмерным мылом, вагинальными дезодорантами, цветной туалетной бумагой и т.п.

<u>Застой мочи в мочевом пузыре</u>. Чаще проявляется у людей с ограниченными возможностями – у больных, пожилых и инвалидов. Но может быть и у обычных людей, которые редко опорожняют мочевой пузырь. Иногда это происходит, когда с половой акт начинается без опорожнения мочевого пузыря. Кроме того, моча может застаиваться у мужчин, болеющих простатитом.

Самолечение. Неправильное самолечение чревато тяжелыми последствиями.

Антидепрессанты. Прием этих препаратов влияет на появление болезни.

<u>Медицинское вмешательство</u>. Болезнь может возникнуть вследствие инструментальных исследований мочеполовой системы.

Неправильное лечение. Зачастую лечение назначается без предварительного посева мочи на флору.

<u>Привыкание к антибиотикам</u>. Если антибиотики, которые использовались в лечении, отменяются раньше положенного срока, то бактерии адаптируются и болезнь прогрессирует.

Опухоль. В исключительных случаях цистит может быть вызван опухолью.

<u>Инфекция верхних дыхательных путей</u>. Наличие ангины, гриппа, ринита (насморка), ОРВИ и др. инфекционных заболеваний может стать причиной воспаления мочевого пузыря.

<u>Хронические очаги инфекции</u>. Цистит может вызывать наличие тонзиллита, пульпита, фурункулеза, дисбактериоза и туберкулеза почек.

<u>Кариес</u>. Несвоевременная санация ротовой полости – одна из возможных причин.

<u>Сахарный диабет</u>. У людей, страдающих сахарным диабетом, существует предрасположенность к заболеванию циститом.

<u>ИППП</u>. Нередко мочевой пузырь поражается вследствие уретрита, гонореи, хламидиоза, кандеоза, уреаплазмоза, трихомониаза и эндометрита.

<u>Запоры</u>. Нерегулярно опорожняемый кишечник является одной из причин появления инфекции в мочеполовой системе.

<u>Половой акт.</u> Заболевание может спровоцировать травма мочеиспускательного канала при трении уретры во время продолжительного полового акта. Кроме того, для предотвращения заболевания следует соблюдать гигиену половой жизни: не заниматься анально-вагинальным сексом, не менять половых партнеров.

<u>Потеря девственности</u>. В связи с анатомическими особенностями строения уретры у некоторых девушек заболевание возникает непосредственно после первого полового акта.

<u>Применение средств контрацепции</u>. В результате частого использования контрацепции слизистая органов малого таза становится более рыхлой, истонченной и более уязвима.

<u>Менопауза</u>. Вызвать заболевание может раздражение мочеполовой системы, обусловленное нехваткой гормонов в этот период.

Сидячий образ жизни. Представители сидячих болезней чаще болеют циститом.

<u>Ослабленный иммунитет</u>. Стрессы, нервное и физическое переутомление, гормональный сбой – все это снижает иммунитет и делает организм более уязвимым для инфекции.

<u>Неправильное питание</u>. В результате употребления вредных продуктов, с мочой выделяются вещества, которые раздражают стенки мочевого пузыря. Если вредные продукты исключить невозможно, то необходимо запивать их большим количеством чистой воды.

<u>Чрезмерные физические нагрузки</u>. Появление цистита может быть связано с физическими нагрузками, например, с подъемом и переносом тяжелых сумок, колясок или с постоянным ношением ребенка.

<u>Синтетическое нижнее белье</u>. Синтетика способствует образованию влажности в анально-вагинальной области и возникновению болезнетворных бактерий.