

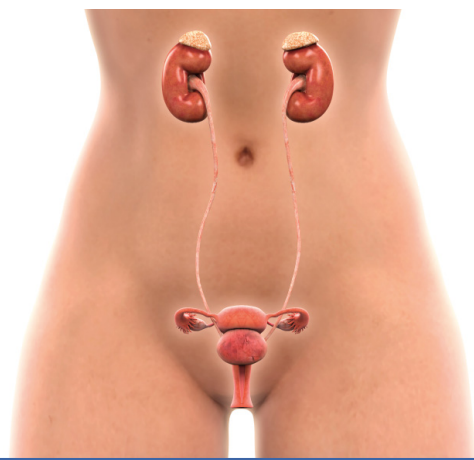
CHRONICKÝ ZÁNĚT MOČOVÝCH CEST Z POHLEDU GYNEKOLOGA

MUDr. Vratislav Matoušek
gynekolog
I. soukromá ženská ordinace, Cheb

Při své gynekologické praxi se poměrně často setkávám s pacientkami, které trápí chronické záněty močových cest, zejména močového měchýře. Nezřídka mají zároveň i gynekologické obtíže, proto záněty močových cest řešíme i my v naší ordinaci.

Průvodními příznaky chronického zánětu jsou opakované řezání a pálení při močení, časté nucení na moč, změna barvy moči, někdy i s příměsí krve. Vzácností nejsou ani případy inkontinence, a to i u mladých žen. S urologickými příznaky se sdružují potíže gynekologického rázu – výtoky, svědění zevních rodidel, bolestivý pohlavní styk. Není výjimkou, že pacientka otálí s návštěvou lékaře a své obtíže řeší sama, většinou však chybně. Aby předešla potížím spojenými s bolestivým močením, omezuje příjem tekutin. Gynekologické příznaky si také léčí sama, v lepším případě si zakoupí v lékárně volně prodejný krém na mykózu, v horším případě podobný krém s dávno prošlou expirací najde doma v lékárně.

Schéma ženské močové soustavy



Ke vzniku chronického zánětu močových cest vede častý akutní zánět, se kterým se setká většina z nás. Stačí prochladnutí, snížený příjem tekutin, oslabení organismu někdy i banální viróza či bakteriální infekce. Vznik zánětu není pravidlem pouze v chladných zimních měsících. I v létě lze při pobytu v přírodě prochladnout. Riziko hrozí při koupání, zvláště pro ženy je důležité se po koupání převléknout do suchých plavek. Setrvání v mokrých plavkách vede nejen ke vzniku gynekologických zánětů, mykóz, ale i k zánětům močového měchýře. Příčinou častějších zánětů močových cest u žen než u mužů je také kratší délka ženské močové trubice. V dnešní době je nedostatečná hygiena raritní – mnohem častěji se setkáváme s nadměrnou péčí o tzv. intimní partie. Nadměrné používání různých sprejů a parfémovaných mýdel může způsobit potíže. Naopak rozumná hygiena a používání přípravků s kyselým pH 4,5 riziko gynekologických zánětů výrazně snižuje, a tím klesá i výskyt infekcí močových cest. Gynekolog by se měl u žen s urologickým problémem zajímat také o sexuální život nemocné.

I když je výskyt pohlavních chorob v České republice řídký, nelze tuto možnost vyloučit. Náhodný pohlavní styk s příležitostným partnerem stejně jako sexuální zážitek někde na exotické dovolené nemusí zůstat bez následků.

Akutní zánět močového měchýře léčí většinou praktický lékař. Antibiotika nebo močová chemoterapeutika po několika dnech zabírají a potíže vymizí. Během léčby se doporučuje zvýšit příjem neдрáždivých tekutin, pro dospělého člověka by to měly být přibližně 2 litry denně, při horečce, v horkém prostředí nebo při sportování se doporučuje nejméně o 1 litr více. Pokud ale pacient léčbu nedokončí nebo jinak poruší životosprávu, může přejít akutní zánět v chronický.

Objeví-li se v ordinaci pacientka s příznaky chronického zánětu močového měchýře, následuje orientační vyšetření moči. Nález bílkoviny a krve i ve stopovém množství většinou spolu s údaji o potížích k diagnóze stačí. Bakteriologické vyšetření moči může prokázat přítomnost bakterií, ale také nemusí. Většina pacientek má za sebou opakované užívání antibiotik, výjimkou není ani kombinace více druhů. Volba léčby vychází z individuálních obtíží pacientky. Bolesti při močení se řeší analgetiky, najdou-li se v močovém sedimentu bakterie a je-li delší doba od posledního užití antibiotik, jsou poté antibiotika znovu podána. Volí se širokospektrá antibiotika, popřípadě doporučená laboratorii podle citlivosti. Pacient však musí především upravit životosprávu, pít neдрáždivé tekutiny, minerálky, bylinkové čaje nebo obyčejnou vodu z kohoutku. Nevhodné jsou černý čaj a černá káva, dráždivé a kořeněné pokrmy. Je třeba se také teple oblékat a neprochladnout. Podpořit imunitu je možné užíváním probiotik, multivitaminu nebo rostlinných přípravků (třapatka, hlíva a podobné).

Řadu let jsem doporučoval brusinky. Na trhu je nespočet forem brusinkových výtažků, tablety, pastilky, sirupy atd. V poslední době se přikláním ke kombinaci bylinných extraktů a vitaminů. Vitamin C a rutin zpevňují kapilární stěny, a tím zabírají častým krvácivým projevům. Vitaminy rozpustné v tucích – A, D a E mají příznivé účinky na regeneraci epitelu (vnější vrstva sliznice) močového měchýře a podporují jeho obranyschopnost. Heřmánek pravý (*Matricaria recutita*) má mírně antiseptický účinek a urychluje hojivé procesy. V indikaci na léčbu močových infekcí ulevuje od bolestí a pomáhá likvidovat bakterie. Zlatobýl obecný (*Solidago virgaurea*) působí lehce močopudně, má protizánětlivý účinek a podporuje rovněž hojení. Třapatka (*Echinacea purpurea*) působí na zvýšení imunity a působí i proti některým bakteriím a kvasinkám.

Aby se předcházelo chronickému zánětu močových cest, je třeba především myslet na prevenci. Chovat se tak, aby nedošlo k onemocnění infekcí močových cest. A stane-li se tak, pak se adekvátně léčit, zvolit vhodné doplňky stravy, upravit svůj pitný režim a možná si i připomenout jedno ze starých úsloví našich předků: „Nohy v teple měj, lékařům se směj“.

Přírodní extrakty pomáhají

Zlatobýl obecný (*Solidago virgaurea*)

je vysoká bylina se žlutými květy. Roste v našich končinách na druhově bohatých loukách. Extrakt z kvetoucí natě se využívá ve farmacii i v lidovém léčitelství. Především se osvědčil při péči o močové cesty, protože přispívá k normální funkci močového měchýře a dolních cest močových. Vykazuje antioxidační účinky a zároveň podporuje obranyschopnost organismu.



Třapatka nachová (*Echinacea purpurea*)

známá též pod názvem rudbekie je snad nejznámější léčivou rostlinou této doby. Tato bylina původem z amerického kontinentu je nejčastěji využívána pro podporu imunity a pro své účinky je tradičně oblíbená i při nachlazení. Extrakt z kořene třapatky má také příznivý vliv na správnou funkci dolních cest močových.



Heřmánek pravý (*Matricaria recutita*)

jehož pozitivní účinky na zdraví znali již staří Egypťané, se tradičně užívá v léčitelství a v kosmetice. Heřmánek nejen, že přispívá k přirozené obranyschopnosti organismu, ale působí také jako přírodní antioxidant. Sladce vonící květy heřmánku mají účinky relaxační a také spasmolytické (napomáhají uvolnění křečí).



Další byliny tradičně používané pro péči o močové cesty jsou např. **bříza obecná**, **medvědice lékařská** či **jehlice trnitá**.

Rutin

z chemického hlediska se jedná o rostlinný bioflavonoidní glykosid. V našich končinách ho nejvíce obsahuje pohanka obecná. Nachází se také v ovoci a zelenině, v citrusových plodech, jablkách, ve slupkách rajčat, červeném víně a čaji. Rutin je nejvíce obsažen v osluněných částech rostlin a předpokládá se, že je chrání proti UV záření a má antioxidační účinky.



7 pravidel správné prevence

Pravidelná a dostatečná hygiena

Základním pravidlem v prevenci zánětů močových cest je bezesporu dodržování pečlivé hygieny v okolí ústí močové trubice a konečníku. Samozřejmostí je správné očištění po vykonání potřeby. Otírání intimních partií od předu dozadu zamezí přenosu bakterií. Předcházet urologickým obtížím lze také sprchováním, nedoporučuje se dlouhé koupaní ve vaně.

Kosmetické produkty

Není vhodné používat jakékoli přípravky, které by mohly podráždit intimní oblast, jako parfémované přípravky či pěna do koupele. Je třeba se vyhnout používání dámských hygienických sprejů a intimních ubrousků. Naopak vhodné je používání přípravků s kyselým pH 4,5, které snižují riziko vzniku gynekologických a urologických zánětů.

Pravidelné vyprazdňování

Aby se předešlo nepříjemným urologickým potížím je třeba, aby se moč nehromadila v močovém měchýři. Nahromaděná moč vytváří příznivé prostředí pro množení bakterií. Proto není správné potlačovat nutkání na močení a již při prvních pocitech nucení močový měchýř vyprázdnit.

Pitný režim

Důležitý je také pitný režim, který zajistí časté proplachování močových cest. Doporučuje se vypít alespoň 2–3 litry neдрáždivých tekutin rovnoměrně rozložených během celého dne. Jsou vhodné teplé nápoje, bylinné urologické čaje nebo čistá voda pokojové teploty. Káva a černý čaj se do pitného režimu nezahrnují.

Hygiena před a po pohlavním styku

Riziko zánětu močových cest se snižuje také správnou hygienou, osprchováním před sexem a brzkým vymočením po sexu. K zánětu močových cest může vést také nechráněný pohlavní styk či střídání sexuálních partnerů.

Vhodné spodní prádlo

Spodní prádlo by mělo být volné a prodyšné, nejlépe bavlněné. I nepatrné zbytky moči mohou sloužit k pomnožení bakterií. V chladnějším období se doporučuje nosit nejen teplé spodní prádlo pro ochranu intimních partií, ale mít i „nohy v teple“ a nosit teplé svrchní oblečení.

Koupání nejen v létě

Je nutné také zmínit, že mezi rizikové aktivity patří koupání ve veřejných bazénech, vířivkách s teplejší vodou a také v přírodních koupalištích, kde se kvalita vody rychle mění. Předejít zánětům pomůže také zkrácení pobytu v mokrých plavkách.

Zkušenosti zákazníků

Paní Kateřina, Praha

Ráda jsem mezi lidmi a snažím se svůj volný čas trávit venku, na kole, na bruslích a v létě u vody. Loňské léto mi však mé plány docela změnilo. Najednou jsem měla nepříjemné pocity při močení, které mě začaly čím dál více obtěžovat. Po užívání antibiotik se mi ulevilo, ale po dvou týdnech se mi potíže vrátily. Takhle se to několikrát opakovalo, až jsem si začátkem prosince u lékaře pořídila dvouměsíční balení doplňku stravy ProfiUro Infekt CHRONIC a Vánoce už byly bez potíží. Přípravek jsem podle doporučení užívala i nadále a letošní léto jsem opět mohla bez obtíží trávit venku. Jsem velmi vděčná, že se opět můžu věnovat svým koníčkům.

Paní Věra, Klatovy

ProfiUro Infekt CHRONIC je jediný doplněk stravy, který mi dokázal pomoci. Vyzkoušela jsem během 5 let snad úplně všechno, ale vždy se mi nepříjemné pocity při močení opakovaně do 3 měsíců vracely. Byla jsem už přesvědčena, že se toho nezbavím, ale po půlročním užívání ProfiUro Infekt CHRONIC, moje problémy úplně zmizely. Každému doplněk doporučuji, protože díky němu opět vedu normální život.

Paní Lucie, Vimperk

Dyskomfort močových cest a močového měchýře mě trápí již od 16 let. V posledních dvou letech to bylo prakticky na denním pořádku. Bezmála rok jsme užívala nepřetržitě antibiotika. Po jejich dobrání se zánět a potíže vždy vrátily. Po užití poslední dávky antibiotik jsem si na doporučení kamarádky objednala doplněk stravy ProfiUro Infekt CHRONIC a užívala jej nepřetržitě 2 měsíce. Mohu říci, že ze začátku jsem pociťovala stále časté a nepříjemné nutkání na močení, ale po asi třech týdnech jsem pocítila zlepšení a nemusela jsem nasazovat další antibiotika. Mně osobně ProfiUro Infekt CHRONIC pomáhá.

Paní Irena, Holice

Určitě mohu doplněk stravy ProfiUro Infekt CHRONIC doporučit, neboť mi ustaly opakované urologické obtíže a s tím spojené nepříjemné pocity v břiše, které trvaly několik let. Po pravidelném a opakovaném užívání doplňku stravy ProfiUro Infekt CHRONIC vše ustalo. Byl mi doporučen mojí uroložkou, abych ho brala hlavně v zimních měsících. Opravdu je to skvělý doplněk, který ráda doporučuji.



Poradna urologa

Vybíráme z nejčastějších dotazů zákazníků s urologickými obtížemi. Bezplatná poradna urologa je k dispozici i Vám na www.urogyn.cz.

Dobrý den pane doktore, obracím se na Vás s prosbou o radu. Je mi 25 let a snad od patnácti mě trápí obtíže močových cest, poslední rok jsem byla u lékaře již po čtvrté. Vždy dostanu recept na antibiotika, piji urologické čaje, užívám brusinky v různé formě. Dokonce si ty kanadské již pěstuji u rodičů na zahrádce. Je nějaký přípravek, který byste mi doporučil?

Podle Vašeho popisu symptomů Vás zřejmě trápí chronický zánět močových cest. Doporučuji Vám navštívit urologa a podstoupit detailní urologické vyšetření, aby se zjistila příčina Vašich obtíží a lékař nastavil správnou léčbu. Farmaceutickou léčbu je vhodné doplnit užíváním komplexního doplňku stravy s více účinnými látkami. Přípravky, které obsahují pouze brusinkové extrakty, nejsou dostatečné. Komplexní doplňky stravy obsahují kromě brusinek navíc důležité vitaminy a bylinné extrakty, které podporují správnou funkci močové soustavy a celkovou imunitu organismu. Vhodná je kombinace vitaminu A, C, E, D a rutinu.

Včera mi ošetřující lékař na můj letos již třetí zánět močových cest předepsal užívání antibiotik na půl roku v kombinaci s užíváním urologických čajů. Léčbu mám doplnit také užíváním doplňku stravy ProfiUro Infekt CHRONIC. Neřekl mi, jak dlouho jej mohu užívat a na krabičce jsem se dočetla že také až půl roku. Zajímalo by mě, jestli se užívání bylinek v čaji nevylučuje s bylinkami obsaženými v tomto přípravku.

Pro doplnění léčby antibiotiky je vhodné užívat doplněk stravy ProfiUro Infekt CHRONIC pro svou kombinaci přírodních extraktů a vitaminů. Byl vyvinut pro dlouhodobou péči o močovou soustavu, proto je naopak vhodné jej užívat déle, a to až půl roku nepřetržitě. Užívání urologického bylinného čaje a výše zmíněného přípravku se nevylučuje. Doporučuji však nepít pouze doporučené množství urologického čaje, ale doplnit zvýšený příjem tekutin také čistou vodou.

Na Vaše dotazy odpovídal MUDr. Jiří Musil, odborný lékař urologie, Poliklinika profesora Řeháka, Praha 5



Víte, co jsou...?

Antioxidanty

Antioxidanty jsou látky, které zabraňují oxidaci a vzniku volných radikálů. Tím omezují proces oxidace v organismu nebo ve směsích, kde se vyskytují. Z tohoto důvodu se jako konzervanty přidávají do potravin, které by byly jinak oxidací nadměrně poškozovány (např. rostlinné oleje – žluknutí). V organismu přispívají k ochraně buněk před oxidativním stresem. Antioxidační působení mají některé vitaminy (C, E), stopové prvky (selen) a různé látky obsažené v ovoci a zelenině (rutin).

Vitaminy

Vitaminy jsou látky, které jsou v malých pravidelných dávkách nezbytné pro správný růst, vývoj a činnost organismu nebo jeho částí. Pro vitaminy platí, že si je organismus neumí sám vyrobit, ale přijímá je z potravy. Některé vitaminy jsou rozpustné ve vodě (B, C) a jiné v tucích (A, D, E, K). Organismus negativně ovlivňuje jejich nedostatek, ale také nadbytek (předávkování). Mezi nejvýznamnější a nejoblíbenější vitaminy patří **vitamin C**. Je obsažen nejen v citrusových plodech. Podporuje tvorbu kolagenu pro normální funkci krevních cév a jejich stěn. Přispívá také k normální funkci imunitního systému.

Přírodní rostlinné extrakty

Rostlinné extrakty jsou látky, které se získávají extrakcí různých částí rostlin, jako jsou nať, květ, plod, list, oddelek nebo kořen, v alkoholu nebo jiném extrakčním činidlu. Výsledný extrakt se standardizuje na přesný obsah účinných látek a lze jej užívat např. jako součást přírodních doplňků stravy v tobolkách.



Kvíz o ceny

Soutěž o 20 dvouměsíčních balení doplňku stravy **ProfiUro Infekt CHRONIC!**

Odpovězte na 3 jednoduché otázky (odpovědi naleznete v tomto bulletinu a na www.urogyn.cz). Každý měsíc od února do května 2016 vylosujeme ze správných odpovědí **5 výherců**, kteří obdrží **ZDARMA** balení **ProfiUro Infekt CHRONIC** (120 tobolek na 2 měsíce) v hodnotě 790 Kč.

1. Při léčbě zánětů močových cest se má denní příjem tekutin?

- zvýšit
- snížit

2. Doplněk stravy **ProfiUro Infekt CHRONIC** se doporučuje užívat:

- krátkodobě pro komfortní močení
- jako dlouhodobou péči o komfortní močení

3. Jaký je odborný latinský název byliny zlatobýl obecný?

- Solidago virgaurea
- Taraxacum officinale
- Salix alba

Odpovědi prosím sdělte nejpozději do **31. 4. 2016**:

- e-mailem na: info@urogyn.cz
- telefonicky na zákaznickou linku tel.: 844 666 844 (za cenu Vašeho místního tarifu)
- poštou na adresu:
UrogynCentrum, Drtinova 467/2a, 150 00 Praha 5

Odpovědi zasílejte s Vašimi kontaktními údaji (e-mail, telefon), jinak nebudete moci být zařazeni do slosování.

Ceny do soutěže věnovala společnost PRAGOMED, s.r.o., výrobce doplňku stravy **ProfiUro Infekt CHRONIC** a dalších originálních přípravků vyvinutých ve spolupráci s odborníky v ČR.

Zveme Vás do našeho konzultačního centra s prodejnou

Objednejte se na **konzultaci ZDARMA s lékařem urologem** nebo nutriční terapeutkou. Konzultační centrum s prodejnou se nachází na **Praze 5 v ulici Štěfánikova 28**, cca 400 m od stanice metra B Anděl.

Kontaktujte nás na tel.: **257 312 677**

Naše doplňky stravy zakoupíte pouze u lékařů, v konzultačním centru a na www.urogyn.cz.

Artro
CENTRUM



UroGyn
CENTRUM

