

Цистит?

Симптомы

Воспаление слизистой оболочки мочевого пузыря (цистит) - это одно из самых распространенных воспалительных заболеваний мочеполовых органов.

Около 50% женщин переносят это заболевание в той или иной форме, а 25% страдают им постоянно и цифры эти с каждым годом неуклонно растут.

Мужчины страдают этим заболеванием гораздо реже - цистит встречается только у 0,5% мужчин.

Распознать само наличие воспаления мочевого пузыря (цистита) возможно даже без сложных исследований, хотя это заболевание и имеет свои разновидности. **Прислушайтесь к себе и обратите внимание на следующие ощущения.**

- Учащенное мочеиспускание (норма до 5 раз в день).
- Позывы помочиться с малым количеством высвобождаемой жидкости.
- Болезненное мочеиспускание.
- Ночные или ранние утренние, неудержимые позывы.
- Беспокойство в паховой области, часто сильное, его сложно охарактеризовать.
- Повышение температуры тела.
- Неприятный запах мочи или его изменение.
- Мутный цвет мочи, возможно, и изменение цвета (кроме случаев употребления в пищу красящих продуктов, например свекла).
- Капли крови после мочеиспускания (возможны).
- Затрудненное мочеиспускание.
- Возможны гнойные выделения из уретры.
- Возможна ноющая боль внизу живота.
- Возможна ломота, особенно в поясничном отделе.
- Нервное состояние.

Если Вы обнаружили у себя хотя бы часть из списка, пора позаботиться о себе, иначе воспаление будет еще долго преследовать Вас, сказываясь и на работе, и на личной жизни!

Возникновению воспаления мочевого пузыря способствуют

- Воспалительные заболевания наружных половых органов и влагалища (кандидоз, бактериальный вагиноз, кольпит, вульвит), несоблюдение гигиены половых органов, беременность и роды у женщин.
- Мочекаменная болезнь (МКБ).
- Травмы, медицинские манипуляции (взятие мазков, катетеризация и т.д.).
- Нарушение оттока мочи из мочевого пузыря, аномалии развития уретры, сужение уретры.
- Употребление пищи и веществ, раздражающих слизистую оболочку мочевого пузыря (острое, пряное, соленое, маринованное, алкоголь).
- Запор, переохлаждение, стресс.

Рекомендации

- Обратитесь к специалисту;
- Избегайте переохлаждения;
- Личная гигиена, гигиена половой жизни;
- Посещайте туалет каждые 2 часа, даже если не возникает такого желания, потому что с мочой вымываются вредные факторы (бактерии и песок) из мочевого пузыря и мочевых путей;
- Пейте столько, сколько возможно (не менее 2,5 литров в день), но не кофе, не пиво и не газированную воду, лучше всего чистую воду, травяные чаи, минеральную воду без газа и неконцентрированные соки;
- Следите за своей диетой - все острое, кислое, жареное, пряное, соленое, маринованное и алкоголь, употребляйте в ограниченном количестве и запивайте большим количеством воды;
- При сидячем образе жизни старайтесь каждый час хотя бы на 5-10 минут встать и размяться;
- Употребляйте лекарственные травы, которые помогают при лечении почек и мочевого пузыря