

Холодное обострение

Можно ли «подхватить» цистит из-за переохлаждения, каковы его симптомы и как следует лечить эту болезнь? Разобраться в этой проблеме спокойно и с научной точки зрения нам поможет Анна Сорокина, кандидат медицинских наук, врач акушер-гинеколог ФГУ НМХЦ им Н.И.Пирогова.

Известно, что женщины страдают циститами чаще мужчин – это связано с анатомическими особенностями женской мочеполовой системы (короткий и широкий мочеиспускательный канал, близость влагалища). Практически не существует женщин, у которых в течение жизни не возник бы цистит.

Вызывают цистит бактерии – чаще условно-патогенные, то есть те, которые присутствуют в организме всегда, но в небольших количествах (кишечная палочка, стафилококк, стрептококк, уреаплазма, гарднерелла и др.). Находятся они во влагалище и в кишечнике. При определенных условиях (переохлаждение, простудные заболевания, переутомление, смена климата, прием антибиотиков) и ослаблении иммунитета условно-патогенная флора усиленно размножается, попадает в мочевые пути и приводит к циститу.

Не забывайте об иммунитете

Лечение циститов связанных с ослаблением иммунитета (а в основном, такие и бывают) должно быть направлено на его укрепление, как местного, так и общего. Антибиотики в данном случае совершенно неэффективны. Но не следует злоупотреблять и иммуномодуляторами, так как собственные защитные силы от этого страдают.

Иммунная система организма на 80% зависит от состояния кишечной микрофлоры, которая очень чувствительна к различным внешним факторам (прием антибиотиков и пр.). Таким образом, для укрепления иммунитета организма и профилактики многих заболеваний, в том числе и циститов, требуется восстановление кишечной микрофлоры (превалирование бифидо- и лактобактерий над условно-патогенной флорой).

Важно обращать внимание на срок годности препаратов, содержащих полезные бактерии – он не должен превышать 20 дней! Конечно, не стоит забывать и о продуктах питания, содержащих молочнокислые бактерии и употреблять их только после еды, чтобы кислая среда желудка не разрушала полезные бактерии.

Другие причины цистита

Цистит также могут вызывать и инфекции, передающиеся половым путем (хламидии, микоплазмы, трихомонады, гонококки). Выявить их можно с помощью анализа ПЦР (полимеразно-цепная реакция) и именно в этом случае лечить цистит нужно антибиотиками!

Основные симптомы цистита – частое мочеиспускание, сопровождающееся болью над лоном, резью, жжением, иногда с примесью крови.

У женщин после 45 лет на фоне снижения функции яичников и недостатка женских половых гормонов (эстрогенов) в той или иной степени возникают атрофические

процессы как во влагалище, так и в мочевых путях. На фоне атрофии циститы возникают и обостряются гораздо чаще, поэтому назначением только антибактериальных средств не обойтись. В этом случае для лечения и профилактики цистита необходимо применение местных препаратов, содержащих натуральный женский половой гормон в виде свечей или крема.

Хронический цистит – заболевание, вызванное дистрофическими изменениями в стенке мочевого пузыря и сниженным иммунитетом. С целью профилактики, особенно при наличии факторов риска, упомянутых выше, а также в осеннее-зимний период, таким пациентам можно рекомендовать использование клюквенных и брусничных морсов, собственного приготовления, а также различные фитоуросептики (растительные препараты). Они оказывают бактерицидное действие на мочевые пути и препятствуют циститу. И, безусловно, всем женщинам важно не допускать переохлаждений!