Akceptuję
W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej Polityce Prywatności

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

Zapalenie pęcherza moczowego: jak zapobiegać i jak wspomóc leczenie

Bóle w dole brzucha, parcie na pęcherz, pieczenie czy kłucie podczas oddawania moczu, częste oddawanie moczu - to typowe objawy zapalenia pęcherza. Chłodne dni sprzyjają tej dolegliwości. W pewnym stopniu można się przed nim chronić, a kiedy już do zapalenia

dojdzie, warto wiedzieć, co robić, by przyspieszyć zdrowienie.

Zapalenie pęcherza znacznie częściej dotyka kobiet z racji odmiennej budowy anatomicznej obu płci - najczęstszą przyczyną jest aktywność *Escherichia Coli*, bakterii z grupy pałeczek jelitowych - przeniesionej z okolic odbytu do ujścia cewki moczowej, a nie dość, że u kobiet te dwa miejsca są bliżej siebie ułożone, to jeszcze mają krótszą cewkę moczową. Szacuje się, że jedna na pięć kobiet przynajmniej raz w ciągu życia będzie borykać się z infekcją układu moczowego.

Druga grupa ryzyka zapalenia pęcherza to seniorzy, których układ odpornościowy może działać słabiej i w związku z tym wolniej reaguje na wnikające do organizmu zarazki.

Trzecia grupa pacjentów, którzy są szczególnie narażeni na zakażenia układu moczowego, w tym zapalenia pęcherza, to pacjenci z cewnikiem.

Niektórzy mają też wrodzone predyspozycje do zapadania na tę chorobę.

Lekceważyć jej ani nie sposób, ani też nie należy, bo może doprowadzić do rozwoju większej infekcji układu moczowego.

Do objawów zapalenia pęcherza należy jeszcze zaliczyć pojawienie się krwi w moczu oraz problemy z trzymaniem moczu, choć nie występują u wszystkich chorych.

Zapalenie pęcherza potrafi bardzo utrudnić życie, dlatego, gdy tylko poczujemy pierwsze objawy zapalenia pęcherza warto reagować.

Sposoby na zapalenie pęcherza

- Pij dużo płynów! Jeśli masz dolegliwości ze strony układu moczowego, znaczenie ma też zakwaszanie moczu, dlatego warto uwzględnić świeże soki z pomarańczy czy grejpfruta, a do wody dodawać sok z cytryny. Lepiej unikaj spożywania kawy czy mocnej herbaty, bo takie płyny działają drażniąco na pęcherz. Osoby po 65. roku życia powinny skrupulatnie pilnować ilości wypijanej wody, gdyż w tym wieku ryzyko odwodnienia organizmu znacznie wzrasta.
- Dbaj o higienę – w profilaktyce i podczas choroby niezwykle istotne jest dbanie o higienę okolic intymnych. Najlepiej myć się dwa razy dziennie delikatnym, bezzapachowym mydłem. Należy myć narządy płciowe w kierunku od cewki moczowej do odbytu, a nie na odwrót, co w pewnym stopniu minimalizuje przenoszenie bakterii. Pamiętaj - przesadna higiena też nie jest dobra, gdyż zbyt częste kąpiele mogą zaburzać florę fizjologiczną, która stanowi naturalną ochronę przed infekcjami.
- Należy myć narządy płciowe przed stosunkiem.
- Nie trzymaj moczu! Jeśli czujesz parcie na pęcherz, idź do toalety.
- Jeśli masz kłopoty z układem moczowym, warto codziennie pić codziennie sok z żurawin – w ilości ok. jednego litra. Jak przekonuje na portalu Medycyna Praktyczna dr Robert Drabczyk, żurawina hamuje przyleganie bakterii do błony śluzowej dróg moczowych.
- Wzmocnij się dietą – bogata w owoce i warzywa dostarczy witamin i minerałów, które pomogą organizmowi w walce z infekcją. Warto dołączyć do diety produkty o wysokiej zawartości witaminy C, która pomaga zwalczać infekcje. Duże ilości tej witaminy zawiera m.in. papryka, brokuły czy natka pietruszki. Specjaliści polecają także żurawinę ze względu na jej właściwości przeciwzapalne.
- Pieczenie w okolicach ujścia cewki moczowej, ból przy oddawaniu moczu, ból podbrzusza to sygnały, że lepiej pójść do lekarza. W razie takich objawów warto wykonać kontrolne badanie ogólne moczu. Jeśli leczenie nie przynosi efektu albo dolegliwość powraca po jednym do czterech tygodni od zakończeniu leczenia, lekarz zaleci także posiew moczu na obecność bakterii. Lepiej

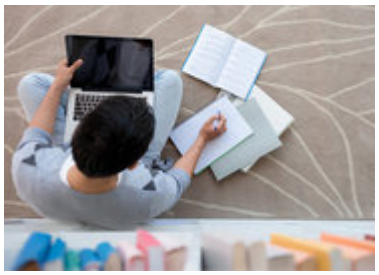
w razie wystąpienia dolegliwości sugerujących zapalenie pęcherza nie stosować samodzielnie specyfików na infekcje dróg moczowych, zwłaszcza, że zwykle podczas leczenia konieczne jest stosowanie antybiotyku, a ten wypisać może tylko lekarz.
- Przestrzegaj zaleceń lekarskich. Dolegliwości zwykle ustępują po około trzech dniach od zastosowania przepisanych leków, ale to nie znaczy, że można je odstawić. Przerwanie zaleconej terapii, nawet jeśli wydaje się, że jesteśmy już zdrowi, to narażenie się na powrót infekcji!
- Ruszaj się – rezygnowanie z aktywności fizycznej na świeżym powietrzu to błąd, bowiem sport poprawia odporność i sprawia, że rzadziej chorujemy. Ne rezygnujmy z ruchu nawet, gdy pogoda nie sprzyja, to najlepszy sposób, by zahartować organizm.
- Rozgrzej się – ciepło poprawia ukrwienie śluzówki dróg moczowych, dzięki czemu szybciej ustępuje stan zapalny. Ulgę może przynieść krótka, ciepła kąpiel i nasiadówki z naparu rumianku lub szałwii. Skorzystaj z termoforu na podbrzusze i nerki – gorący okład może przynieść ukojenie.

Źródło: pap.pl
https://laboratoria.net/aktualnosci/30126.html

14-08-2025

Ile kraje OECD wydają na służbę zdrowia?

Systemy opieki zdrowotnej na świecie muszą mierzyć się z wyzwaniami finansowymi i organizacyjnymi.



08-08-2025

Fundacją Orlen dla polskich studentów za granicą

Program Alumnów będzie wspierał projekt stypendialny.

08-08-2025

Bocian Biały „Zwierzęciem Roku 2025”

W plebiscycie ministerstwa klimatu.

08-08-2025

Ubóstwo nie musi nasilać problemów ze zdrowiem psychicznym wśród…

Wynika z nowego międzynarodowego badania.

08-08-2025

Skala wyzwań związanych z imigracją w Polsce jest wyolbrzymiona

Migracja może oznaczać zarówno szanse, jak i wyzwania.

08-08-2025

Najintensywniejszy letni rój spadających gwiazd już aktywny

Na niebPowoli zbliża się ich maksimum, przypadające na 12 sierpnia.

08-08-2025

Zorganizowane oszustwa naukowe rosną w alarmującym tempie

Tzw. fabryki publikacji, pośrednicy i zmanipulowane czasopisma.

08-08-2025

Cywilizacja na rauszu

Alkohol sprzyjał budowaniu złożonych społeczeństw

Informacje dnia: Ile kraje OECD wydają na służbę zdrowia? Fundacją Orlen dla polskich studentów za granicą Bocian Biały „Zwierzęciem Roku 2025” Ubóstwo nie musi nasilać problemów ze zdrowiem psychicznym wśród dzieci Skala wyzwań związanych z imigracją w Polsce jest wyolbrzymiona Najintensywniejszy letni rój spadających gwiazd już aktywny Ile kraje OECD wydają na służbę zdrowia? Fundacją Orlen dla polskich studentów za granicą Bocian Biały „Zwierzęciem Roku 2025” Ubóstwo nie musi nasilać problemów ze zdrowiem psychicznym wśród dzieci Skala

wyzwań związanych z imigracją w Polsce jest wyolbrzymiona Najintensywniejszy letni rój spadających gwiazd już aktywny Ile kraje OECD wydają na służbę zdrowia? Fundacją Orlen dla polskich studentów za granicą Bocian Biały „Zwierzęciem Roku 2025” Ubóstwo nie musi nasilać problemów ze zdrowiem psychicznym wśród dzieci Skala wyzwań związanych z imigracją w Polsce jest wyolbrzymiona Najintensywniejszy letni rój spadających gwiazd już aktywny

Partnerzy