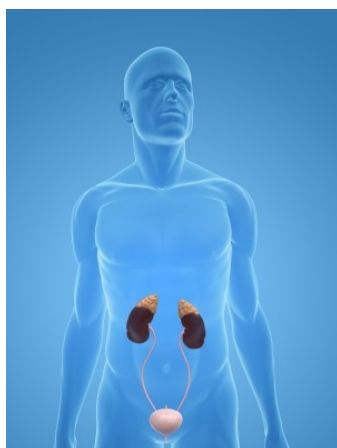


ZÁNĚT MOČOVÝCH CEST



I když na zánět močových cest trpí většinou ženy, muži nejsou žádnou výjimkou. Tato nepříjemná infekce se podle statistik projeví alespoň jednou za život u téměř každého z nás. Aby se tato nemoc neopakovala, je důležité všimnout si alarmujících příznaků včas a vyhnout se tak užívání antibiotik a v horším případě zánětu ledvin.

Příčiny zánětu močových cest

O zánětu močových cest víme, že vzniká nejčastěji prochladnutím, na vině může být i nedostatečná hygienická péče při menstruaci nebo [pohlavním styku](#). Přesnou příčinou této infekce je z 80 % bakterie Escherichia coli. Běžně se nachází v lidské stolici, kde brání naše střeva proti přemnožení nebezpečných bakterií. My jí na oplátku poskytujeme ideální životní prostředí s dostatečným příjmem potravy. Občas se tato bakterie dostane z konečníku do močové trubice a dále pokračuje do močového měchýře, kde se přemnoží a následně způsobí zánět močových cest.

Příznaky zánětu močových cest a ledvin

Ten, kdo už někdy v životě prodělal zánět močových cest ví, že je to velmi nepříjemné a choulostivé onemocnění. Nejdříve ze všeho se projeví pálením a řezáním při močení a bolestí při domočování. Následuje bolest v podbříšku, přesněji v oblasti močového měchýře a dále pak na sponě stydké kosti. Může se také objevit lehké začervenání moče nebo přímo krev v moči, příčinou je podrážděná a překrvená sliznice močového měchýře. Občas zánět močových cest doprovází teplota a v případě, že se infekce rozšíří až do ledvin, objeví se nepříjemná bolest zad v bederní části.

Prevence proti zánětu močových cest

- Dostatečně pijte, omezte sladké a alkoholické nápoje.
- Udržujte se v teple, abyste neprochladli.
- Dodržujte základní hygienické zásady, k omývání v oblasti [genitálií](#) používejte vodu nebo šetrné mycí prostředky.
- Po vášnivém milostném styku se vždy vysprchujte.

- Noste bavlněné spodní prádlo.
- Trpíte-li na opakovaný zánět močových cest, preventivně jezte brusinky a pijte urologický čaj.

Domácí léčba zánětu močových cest

Podchytíte-li zánět močových cest včas, je důležité ze všeho nejdříve začít doslova proplachovat močový měchýř. K tomuto účelu je ideální neslazený urologický čaj, nejlépe čtyři hrnky denně. V průběhu dne pít hodně neperlivé vody. Dalším pomocníkem proti této infekci jsou brusinky. Jestli je doma nemáte v sušené nebo čerstvé podobě nezoufejte a zajděte si do lékárny pro kanadské brusinky v tabletách. Medvědice lékařská brání pomnožení bakterií, pomáhá čistit ledviny a močové cesty a působí protizánětlivě, stopky višně navíc zklidní podrážděnou sliznici. Kopřiva dvoudomá podporuje tvorbu moči, aby se škodlivé mikroorganismy mohly vyplavit z moči ven, třapatka nachová posiluje organismus v boji s infekcí.

Léčba zánětu močových cest a ledvin u lékaře

Máte-li pocit, že bolesti při močení neustávají ani druhý den, je načase navštívit lékaře. Ráno se vymočte do sterilní nádoby, aby mohl lékař vyšetřit vaši moč a zjistit, zda jsou přítomny bakterie a je-li tam zánět. Dále se vyptá na průběh, trvání a charakter vašich potíží. Prohmatá podbříšek a proklepe záda v oblasti ledvin. V případě, že se potvrdí infekce močových cest, lékař nasadí léčbu antibiotiky a předepíše kapky proti bolestem. Má-li lékař podezření na napadené ledviny, provede ultrazvukové vyšetření, které potvrdí nebo vyloučí zánět ledvin. Rizikovou skupinou jsou zde především děti, těhotné ženy a starší osoby. Léčba pak obvykle probíhá pod dohledem lékařů v nemocnici.

Stáhněte si:

[E-knihu o kvasinkové infekci](#)

	© Napsala Jana Vašáková Odbornice na zdravou výživu Email: vasakova@mindsoft.cz www.mujuvztah.cz www.mamdepku.cz www.mujkouc.cz www.mezdravi.cz Tento článek můžete využít pro své potřeby, pokud uvedete informace o autorovi, jeho email a odkaz na www stránky.
---	--

Měsíčník osobního růstu zdarma: [objednejte si](#)