Автор: В.В.Жураковский, заместитель главного врача по МЭиР

Зима – сезон не только простуд, но и обострения многих хронических болезней. Далеко не последнее место в этом перечне занимает **цистит** – воспалительное, как правило, инфекционное заболевание слизистой оболочки мочевого пузыря, которое в силу анатомических особенностей уретры (широкой и короткой) чаще встречается у женщин.

По статистике, с инфекционным воспалением мочевого пузыря сталкивается до 50 % представительниц прекрасного пола. Попав в уретру, микробы быстро мигрируют до мочевого пузыря женщины и вызывают патологический процесс.

Развитию цистита способствуют такие негативные факторы, как переохлаждение, ослабление иммунитета, стрессовые ситуации, недостаток витаминов в организме, несоблюдение правил личной, интимной гигиены, климакс. Цистит также может явиться осложнением перенесенных гинекологических или венерических заболеваний, гриппа и других респираторных вирусных инфекций.

Будьте внимательны! **Первые признаки острого цистита** – резкая боль внизу живота (реже в области поясницы), частые позывы на мочеиспускание, которое сопровождается резью и жжением в мочеиспускательном канале. Затем изменяется цвет мочи – она становится мутной, иногда с примесью крови или гноя, и поднимается температура тела. При появлении этих симптомов следует без промедления
обратиться к врачу-урологу,
который после осмотра направит вас на обследование. Для подтверждения диагноза в первую очередь необходимо сдать анализы крови и мочи с ее бактериологическим исследованием, изучить микрофлору влагалища, а также выполнить ультразвуковое исследование мочевого пузыря.

Лечить цистит надо обязательно. Без правильного лечения заболевание может приобрести хроническое течение и «добраться» до почек, вызвав серьезное осложнение, - пиелонефрит. В основе эффективной борьбы с острым циститом, как, впрочем, и с большинством других инфекционно-воспалительных заболеваний мочеполовой системы, лежит применение антибактериальных лекарственных средств. Однако назначать соответствующую притивомикробную терапию, разумеется, должен только ваш лечащий врач. В качестве симптоматического лечения (но только после установления врачом точного диагноза!) пациенту рекомендуются постельный режим, диетическое питание, соответствующий питьевой режим, прикладывание грелки на низ живота, прием спазмолитиков (но-шпы, папаверина), питье отваров мочегонных трав (толокнянки, зверобоя) в виде сборов трав, чаев. Самолечение, в том числе при помощи «проверенных» народных средств, недопустимо и крайне опасно!

Вы можете предупредить развитие цистита или его обострение, соблюдая простые, известные еще с детства рекомендации:

- не допускайте переохлаждения организма, не сидите на земле, не купайтесь в холодной воде, зимой одевайтесь теплее, откажитесь от тесной одежды (например, утягивающего белья, узких джинсов), носите свободную, многослойную одежду и термобелье;

- следите за рационом питания – ограничьте употребление острого, пряного, кислого, соленого, жареного, алкоголя;

- употребляйте достаточное количество жидкости (питьевой воды, неконцентрированных соков, клюквенного или брусничного морса);

- избавьтесь от хронических воспалительных заболеваний (тонзиллита, фарингита, кариеса) и инфекций, передающихся половым путем (хламидиоз, уреаплазмоз, трихомоноз);

- при сидячем образе жизни или характере работы избегайте «застоя» крови в органах малого таза – каждый час вставайте и прохаживайтесь в течение 10-15 минут;

- при позывах к мочеиспусканию не терпите и не откладывайте посещение туалета - не допускайте переполнения мочевого пузыря;

- тщательно соблюдайте интимную гигиену, принимайте душ вместо ванны, регулярно посещайте врача-гинеколога и уролога с профилактической целью.

Помните: во всех ситуациях, связанных с расстройством мочеиспускания, следует обращаться только к врачу, а не к «опытным целителям», что сможет гарантировать стойкое и длительное выздоровление и избежать приема ненужных и дорогостоящих медикаментов.