

Žiletky z bazéna



Stačí, že si neprezlečíte mokré plavky alebo vás príšerné teplo zdrží v bazéne o čosi dlhšie. Antibiotiká nie sú dlhodobým riešením.

TEXT Veronika Daničová
FOTO Shutterstock

Ivanino utrpenie spustili ponožky. Presnejšie to, že si ich zabudla vziať a v lietadle cestou na dovolenku prechladla. „Keď ma rozboleli kríže, bolo mi jasné, čo bude nasledovať. Nutkanie na malú potrebu, pálenie a rezanie pri močení, ledva vytlačených pár kvapiek a o pár minút znova,“ opisuje problém, na ktorý mala vždy poruke antibiotiká a zopár doplnkov výživy. „No prečo ja platím za každú chybičku a sú ľudia, ktorí nemali zápal močových ciest nikdy v živote?“ trápí ju nespravodlivosť.

Von z vody

Leto dáva močovým cestám zabráť. Koľkokrát ste zadržovali po ceste na dovolenku moč? Alebo sa celý deň chladili v bazéne? „Podstatnú úlohu pri vzniku infekcií močových

ciest zohráva najmä stav imunitného systému,“ mieni MUDr. Alexander Uličný z urologického oddelenia nemocnice v Michalovciach, ktorý medzi ďalšími rizikovými faktormi vidí aj anomálie močovo-pohlavného traktu, ktoré si pýtajú svoju daň. Aj z nemocničných nákaz tvoria infekcie močových ciest až 40 percent. „Netreba zabúdať ani na cukrovku, pohlavný styk, tehotnosť, menopauzu, užívanie antikoncepcie, nedostatok či, naopak, prehnajú hygienu,“ pokračuje odborník.

Je to jasné

Niekedy stačí naozaj drobnosť. „Baktéria E. coli je pôvodcom až osemdesiatich percent prípadov infekcií močových ciest. Najčastejšie sa preniesie z oblasti konečníka cez hrádzu do močovej rúry a ďalej do

močového mechúra,“ opisuje doktor Uličný fakt, ktorý na chorobu predurčuje ženy. Z ich konečníka majú baktérie do močovej rúry podstatne bližšie ako u mužov. „Oveľa menej časté, ale tiež reálne, je šírenie infekcie krvnou alebo lymfatickou cestou z inej časti tela. Vtedy môžu byť pôvodcom aj klebsiely, zlatý stafylokok či kvasinky,“ ozrejmuje lekár.

Preceňované

Ivana patrí medzi nešťastnice, ktorým sa zápal močových ciest vracia. „Ak sa infekcia opakuje či komplikuje, mal by vás praktický lekár poslať k urológovi. Pri neliečenej, nesprávne liečenej, respektíve zanedbanej infekcii hrozí chronický zápal,“ varuje urológ Uličný. Obzvlášť nebezpečné je to, že chronický zápal môže prebiehať aj bezpríznakovo. Aj keď nemáte problémy, zápal telo ďalej ničí. „V najhoršom prípade to môže skončiť trvalým poškodením obličiek až ich zlyhaním a sepsou ohrozujúcou život,“ varuje Alexander Uličný. Liečba si podľa jeho slov vyžaduje komplexnú stratégiu. „Tolko preferovaná antibakteriálna liečba nemá také pozitívne účinky, ako sa očakávalo.“

Pomôže kyselina?

Dôsledný pitný režim a hygiena – režimové opatrenia sú dôverne známe aj Ivane. Podľa doktora Uličného majú význam pri prevencii infekcií, problém však vidí v ich dodržiavaní a efektívnosti. „Imunomodulačná a imunostimulačná liečba sa javia ako najvhodnejšie a najúčinnnejšie spôsoby liečby. Platí to aj o vnútrožilovom podávaní preparátov s obsahom kyseliny hyalurónovej,“ dáva lekár nádej všetkým, ktorých baktérie sú už proti antibiotikám rezistentné.

ZDRAVÁ RADA

Ak ste náchylní na zápaly močových ciest, nemáčajte sa dlho v bazéne s chlórovanou vodou. Keď z neho vyjdete, prezlečte si plavky.



Lepšie ako brusnice

Tradičná medicína nevie vždy vysvetliť, prečo sa infekcie močových ciest opakujú, hovorí lekárka Alexandra Frolkovičová.



► **MUDr. ALEXANDRA FROLKOVIČOVÁ,** internistka so zameraním na celostnú medicínu

Ludia s oslabenou imunitou sú náchylnejší aj na infekcie močových ciest. Môže obranoschopnosť vyčerpať potravinová intolerancia či alergia?

Neviem o jednoznačnej súvislosti, ale ak akékoľvek ochorenie oslabuje imunitu, následkom môžu byť aj opakované infekcie močových ciest. Najčastejšie ich spôsobuje E. coli a iné baktérie prevažne z tráviaceho systému, preto sa oplatí dodržiavať určité opatrenia.

Ktoré konkrétne? Vymočiť sa a opláchnuť po sexuálnom styku, po stolici sa utierať spredu dozadu – ideálne sa aj vždy umyť, nenosiť tango nohavičky...

Významné sa v štúdiách ukázalo udržiavanie dobrej vaginálnej flóry, osvedčili sa vaginálne probiotiká a zmysluplné sú u žien po menopauze aj čapíky s estrogénmi.

Súvisí zápal močových ciest s jedlom?

Bezprostredne nie. No z dlhodobého hľadiska celkový spôsob stravovania ovplyvňuje imunitný systém. Má význam ladiť stravu protizápalovo, čiže so zameraním na rastlinné zdroje, kurkumu, zázvor, drobné bobuľovité ovocie, zelené vňate, avokádo, potraviny s vyšším obsahom omega-3 mastných kyselín.

To je prevencia, ale čo ak zápal prepukne?

Už pri prvých príznakoch sa oplatí nárazovo veľa tekutín, ideálne urologický čaj striedavo s obyčajnou vodou. Vo fytoterapii sa za zvlášť účinné považujú čaje a tinktúry z medvedice lekárskej a vývar z petržlenovej vňate, prípadne petržlenový olej. Štúdií o tom veľa nie je, ale skúsenosti sú jasné. Pri medvedici lekárskej treba dodržať dávkovanie a užívanie maximálne jeden až dva týždne.

Majú význam výživové doplnky?

Bohužiaľ, výsledky štúdií sledujúcich efekt brusnicovej šťavy alebo extraktov sú nejednoznačné. Účinná sa javí D-manóza. Dva gramy mali v štúdií porovnateľný preventívny efekt ako nitrofurantoin, ktorý väčšmi zaťažuje organizmus. Ako ďalšia možnosť sa ukazuje enzymoterapia, najmä v kombinácii s antibiotikom. Vhodná je aj imunomodulačná liečba lyzátmi baktérií, ktorá je buď komerčne dostupná na lekársky predpis, alebo možno vyrobiť „osobnú“ vakcínu z kmeňa, ktorý sa u vás opakuje.

Protizápalová strava má význam.

A keď ani to nepomáha?

Niekedy nenachádzame medicínsky dôvod častého opakovania infekcie močových ciest. Vtedy sa oplatí vyskúšať aj psychosomatický prístup. Psychické rozpoloženie a spôsob života môžu byť dôvodom opakujúcich sa infekcií.

Niečo ako „problémy v intímnych partiách odrážajú problémy vo vzťahu“?

Realita je oveľa komplexnejšia a zložitejšia. Najčastejšie sa za psychologickú príčinu považuje skutočnosť, že pred sebou niečo zamlčujeme. Môže to byť vnútorný konflikt, ktorý na vedomejšie úrovni neriešime, preto sa „telesní“ do chorobného príznaku.

Ako sa lieči takáto príčina močových infekcií?

Treba vyhľadať odborníka so špecializáciou na psychosomaticku. Nie alternatívneho liečiteľa bez legálnej kvalifikácie, ale niekoho, kto má úplné psychotherapeutické vzdelanie. Obyčajne raz týždenne prídete na sedenie, kde zamlčovaný problém „otvoríte“ a postupne objavíte, čo vám bráni správať sa tak, ako to cítite. Výsledok môže zvonka pôsobiť aj tak, že choroba „zrazu“ zmizne. 🚫

