



ZDRAVÍ A KRÁSA 26. 11. 2012

## Zánět močového měchýře neboli infekce močových cest

**Součásti vylučovací soustavy jsou ledviny, močovod, močový měchýř a močová trubice. Močový měchýř je rezervoárem moči v těle člověka. Jeho základní...**

Tato nepříjemnost se týká především žen, ale nevyhýbá se ani mužům. Příčin může být mnoho. Nejčastěji se však zánět objevuje v období, kdy je organismus vystaven nadměrnému stresu a imunitní systém člověka je oslaben. Nemá spojitost se zanedbanou osobní hygienou, naopak přesprávné používání mýdla, navíc nevhodného pro intimní hygienu, může naopak zánět močového měchýře spustit.

### Vylučovací soustava a močový měchýř

Součásti vylučovací soustavy jsou ledviny, močovod, močový měchýř a močová trubice. Močový měchýř je rezervoárem moči v těle člověka. Jeho základní hlavní funkcí je skladovat moč vytvořenou ledvinami a při určitém množství a za pomoci svaloviny tuto moč vypustit močovou trubicí z těla ven.

**Močový měchýř** mužů i žen je uložen za stydkou kostí. Je to dutý orgán, jehož tvar záleží především na stupni naplně, svalových vrstvách, pohlaví, věku a poloze či naplni okolních orgánů. Močová trubice je trubicovitý orgán. U mužů a žen se liší. Močová trubice žen má hvězdicovitý průřez a je velmi krátká. Právě proto se stává snadnou vstupní branou infekce a ženy jsou tak náchylnější k zánětu močového měchýře. Močová trubice žen měří 3 - 4 cm a je rovná. U mužů je prohnutá esovitě a slouží rovněž krom odvodu moči i jako pohlavní vývodní cesta, odvádějící sperma. Dlouhá je 12 - 25

cm.

Mikroorganismy, které proniknou přes močovou trubici do močového měchýře, způsobí jeho zánět. Prodělaný **zánět močového měchýře** má často tendenci recidivovat. Příčinou návratu obvykle bývá oslabení organismu, vyčerpání, nástup nemoci. Náchylnější k nemoci jsou osoby osob s vrozenými odchylkami ve vývoji močových cest, při porušeném močení, dále v těhotenství, u osob s oslabenou imunitou a u osob s cukrovkou (diabetes mellitus).



## Symptomy zánětu

Pokud při močení pociťujete bolesti a zároveň také pálení, pak je to obvykle **jeden z prvních příznaků zánětu močového měchýře**. Nutkání na močení bývá časté, avšak s malým množstvím moče. Pokud je moč navíc kalná, má netypický zápach nebo příměs krve, pak je na místě jít okamžitě k lékaři, v tomto případě urologovi, situaci začít okamžitou léčbou řešit. Zánět se také ohlašuje bolestí lokalizovanou za stydkou sponou.

V diagnostice se posuzují klinické příznaky nemoci, rovněž **vyšetření moči je nezbytné**.

## Prevence

Prevence je velice důležitá a to především nyní, v období podzimních a zimních měsíců a současných studených teplot pod nulou.

Základním doporučením je nošení dobře praného bavlněného spodního prádla, které pereme při 60°C. Tento postup většinu zárodků zničí. Nepoužívejte každodenně hygienické slipové vložky, mohou se na nich rozmnožit bakterie. Chraňte si ledviny před možným prochlazením. V měsících, kdy je venku nižší teplota, noste raději i spodní tílko nebo nátělník. Před prochlazením je vhodné chránit i nohy. Noste i na doma teplou domácí obuv. Hodně doplňujte tekutiny, nejlépe dva litry vody nebo čaje v průběhu dne. Dostatek tekutin pomůže rychle vypláchnout případné zárodky. Důležité je i **pravidelné vyprazdňování močového měchýře**. V případě zadržování moči v měchýři totiž dochází po určité době k pomnožení mikroorganismů v zadržované moči, následně k rozvoji zánětu močového měchýře (tzv. cystitidy), močových cest, příp. ledvin.

K předejití recidivy je vhodné dbát následujících doporučení:

- pít dostatek neslazených tekutin
- dostatečně odpočívat
- přiměřeně se oblékat
- celkově podporovat svoji imunitu

## Stádia zánětu močových cest a močového měchýře

**Forma akutní:** vzniká jako okamžitá a náhlá reakce na infekci v močových cestách. Poznáte ji podle nepříjemných bolestí při močení. Stejně rychle, jako proběhlo její nastoupení, při vhodné léčbě rychle ustoupí.

**Forma chronická:** jedná se o dlouhodobý a neustále se opakující stav zánětu. Bolest v chronickém stádiu není tak úporná, ale je stále trvajících. Chronický typ zánětu může následně způsobit potíže v celém vylučovacím systému, v nejhrošším případě i s ledvinami.

# Léčba zánětu močového měchýře

**Léčba** záleží především na příčině, jež vyvolává onemocnění. Klasická lékařská léčba zánětu močového měchýře probíhá přeléčením antibiotiky nebo chemoterapeutiky. Dále je vhodné užívat léky proti bolesti, nejlépe ve formě kapek. Doporučuje se pít velké množství nedráždivých tekutin, moč se tím naředí a bolesti se zmírní. Ačkoliv máte možná časté nutkání na močení, snažte se jej překonat. Je rovněž vhodné ze svého jídelníčku vyřadit dráždivé potraviny, jako jsou kořeněná a smažená jídla.

Důležitou součástí léčby zánětu močového měchýře je také dodržování dostatečného pitného režimu a zajištění pravidelného vyprazdňování močového měchýře (pomocí léků na podporu močení, popř. zavedení cévky). Součástí léčby může být rovněž podávání léků na tlumení teploty, bolesti apod.

## Bylinková léčba

Pro léčbu zánětů v těle jsou všeobecně doporučovány a vhodné detoxikační čajové bylinkové směsi a ledvinové čaje. Ty působí nejen detoxikačně, ale i dezinfekčně. Celkově bylinky nám mohou být skvělým a cenným pomocníkem při léčbě onemocnění močového ústrojí a ledvin.

## List břízy

Hlavní léčivou schopností čaje z listu břízy je močopudnost. Posiluje ledviny a podporuje jejich činnost, proto je skvělým spojencem při léčení všemožných chorob močového ústrojí. Pomáhá uvolňovat, rozpouštět a vylučovat ledvinové a močové kameny, proto tvoří základní složku čajů při těchto chorobách. Její působení podporuje i značný obsah vitamínu C v listu břízy. Odvodňování organismu a vyplavování biologických zplodin pomáhá však nejen při obtížích s močením, ale též při revmatismu, kloubních a srdečních onemocněních. Lze ji užívat dlouhodobě, neboť nemá žádné vedlejší účinky a její schopností je odstranit z těla velké množství škodlivých látek.

## Bez černý - květ

Celkově je skvělým pomocníkem na všechny choroby z prochladnutí. Vyvolává močení a ničí škodlivé bakterie.

## Benedikt nať

Nať benediktu je známá pro své intenzivní antivirové a antibakteriální působení. Tonizuje celý organismus a má schopnost vylučování kyseliny močové, čímž pomáhá při revmatismu a dně.

## Borůvka list

Nálev ze sušených listů borůvky se používá jako podpůrný prostředek při objevujících se **zánětech močového ústrojí**.

## Medvědice lékařská

V přírodním lékařství si pro svůj působivý účinek při onemocněních ledvin a močových cest získala bylinka s názvem medvědice lékařská čestné místo. Ve volné přírodě ji u nás bohužel nenajdeme, pro léčebné účely se v našich krajích pěstuje nebo dováží. Jedná se o zelený keřík, ne nepodobný brusince květy i plody. Má čistící i dezinfekční účinky a zbavuje ledviny i celé močové cesty nebezpečných usazenin, působí rovněž proti původcům infekcí. Aplikuje se při mírnějších i

komplikovanějších potížích typu: zánět močového měchýře, infekce močových cest, rozpuštění a vyplavení kamenů a písku v ledvinách a močových cestách. Často je součástí různých urologických čajových směsí, užívat ji je možné i samostatně, avšak s jistými časovými omezeními.

Vzhledem k tomu, že tato bylina má poměrně silné účinky na náš organismus, je dobré užívat ji obezřetně. Kúra by neměla přesáhnout 1 - 2 týdny, poté bylinku opět vysadíme, nejlépe na dobu tří týdnů a kúru opakujeme. Tuto dvoutýdenní kúru však aplikujeme během roku maximálně 5x. Když užíváme medvědici, pak je vhodné přidat i vhodnou stravu, která je v tomto případě doporučována rostlinná.

## **Brusnice brusinka obecná**

Jedná se o plazivý keřík dorůstající výšky 15 - 25 cm. Horní strana listu je tmavě zelená, lesklá. Spodní strana šedomodrá, šedozeleň až matová. Květy kvetou na krátkých stopkách. Barva je bílá, narůžovělá nebo růžová. Kvetou obvykle od května do července. Plody brusnice jsou červené - bobule mají v průměru 5 - 8 mm. Zralé jsou mírně nahořklé chuti. V přírodě dozrávají v srpnu až říjnu. Na našem území se vyskytují ojediněle. U nás na trhu jsou nejčastěji dovážené.

**Brusinky** působí jako dobrá prevence zánětu močového měchýře, jsou vhodné pro léčbu zánětu a potlačují i bolesti a pálení. Brusinky mají také **antioxidační účinek**, takže chrání organismus před útoky volných radikálů. Brusinky obsahují velké množství vody a vitamínu C.

Nejlepší léčebné účinky mají samozřejmě čerstvé, ale i sušené jsou stále k užítku. Bývají rovněž součástí různých vitaminových doplňků.