



ЗАПИСАЛА ТАТЬЯНА ДЕНИСОВА

# ТЕМА

**ЖЕНСКАЯ ДОЛЯ – ЧУВСТВОВАТЬ ТЯНУЩИЕ БОЛИ ВНИЗУ ЖИВОТА РАЗ В МЕСЯЦ. НО ЕСЛИ ОНИ ВЫЗВАНЫ НЕ МЕНСТРУАЦИЕЙ, А В ПРИДАЧУ К НИМ ДОБАВЛЯЕТСЯ ЕЩЕ УЧАЩЕННОЕ И ДИСКОМФОРТНОЕ МОЧЕИСПУСКАНИЕ, ЧУВСТВО НЕПОЛНОГО ОПОРОЖНЕНИЯ МОЧЕВОГО ПУЗЫРЯ И ДАЖЕ ЛЕГКИЙ ОЗНОБ, ТО ЭТО УЖЕ СЕРЬЕЗНЫЙ ПОВОД ОБРАТИТЬСЯ К ВРАЧУ. ВСЕ ПЕРЕЧИСЛЕННЫЕ СИМПТОМЫ – ПРИЗНАКИ ЦИСТИТА.**



**СВЕТЛАНА КАЛИНИНА,**  
ВРАЧ УРОЛОГ-АНДРОЛОГ ЦЕНТРА РЕПРОДУКТИВНОГО ЗДОРОВЬЯ «СМ-КЛИНИКА»



**СЕРГЕЙ ЧИЖОВ,**  
К. М. Н. УРОЛОГ, АНДРОЛОГ НАУЧНО-КОНСУЛЬТАТИВНОГО КЛИНИКО-ДИАГНОСТИЧЕСКОГО ЦЕНТРА ЦНИИ ЭПИДЕМИОЛОГИИ РОСПОТРЕБНАДЗОРА

Цистит – это воспалительный процесс слизистой оболочки мочевого пузыря. «Каждый год с этим заболеванием в России сталкиваются более 35 млн человек, – рассказывает Светлана Калинина, – в большей степени это женщины. У каждой третьей представительницы прекрасного пола возникает рецидив заболевания. Цистит привязан к возрасту (чаще всего он проявляется в 25–35 лет, а также в менопаузальный период). Как правило, на обострение цистита влияет сезон – преимущественно осенне-весенний период, когда происходят перепады температур».

фото: Shutterstock/PhotoDom.ru, архивы пресс-служб

## Что способствует развитию заболевания?

Чтобы полностью избавиться от цистита, необходимо установить причину. Понять, как инфекция попала в организм или что стало ее источником.

Часто цистит имеет инфекционную природу. Причиной его нередко становятся болезни почек.

Обычно хроническим и острым циститам сопутствует ряд гинекологических патологий – не обязательно заболеваний, дело может быть просто в анатомических особенностях. У женщин, в отличие от мужчин, уретра короткая и широкая, и данная анатомическая особенность способствует заносу инфекции, этому достаточно часто способствует половой контакт. Микрофлора влагалища нарушается, и, соответственно, происходит «вброс» инфекций в мочевой пузырь. Именно поэтому на период лечения цистита я рекомендую пациенткам воздержаться от половой жизни. И если практически после каждого полового контакта возникает нарушение мочеиспускания, то необходим осмотр урологом с проведением специальной функциональной пробы.

Сидячий образ жизни. Кажется бы, какая тут может быть взаимосвязь?! Дело в том, что если женщина проводит сидя более шести часов в день – это приводит к застою крови и мочи, что способствует размножению бактерий.

Чрезмерное употребление жирной, острой, жареной пищи. Предостережение

## МНОГИЕ СЧИТАЮТ САМОЙ ЧАСТОЙ ПРИЧИНОЙ ЦИСТИТА ПЕРЕОХЛАЖДЕНИЕ.

На самом деле оно не влияет на развитие заболевания. Также как и прием алкоголя, это всего лишь катализаторы запуска уже имеющихся изменений, факторы риска, которые вполне могут спровоцировать обострение воспалительного процесса.

быть аккуратными с данными продуктами особенно касается тех, кто сталкивался с циститом не один раз. Из рациона следует исключить также консервированные, копченые блюда, бульоны, специи, а также чеснок, хрен, редьку, цветную капусту, щавель, зеленый салат, кислые ягоды и фрукты, поскольку они могут раздражать мочевыводящие пути. Особое внимание при хроническом цистите следует уделять работе желудочно-кишечного тракта. Дело в том, что застои каловых масс в организме способствуют всасыванию в кровь токсичных веществ, а это также оказывает раздражение на слизистую оболочку мочевого пузыря. Во избежание этого включите в рацион больше продуктов, препятствующих возникновению запоров. Это морковь, свежая капуста, крупы. Полезны любые овощи, которые богаты грубой клетчаткой, например брокколи, кукуруза. К циститу может привести несоблюдение простых правил личной гигиены во время менструации. Не забывайте менять в этот период гигиенические средства каждые 3–4 часа.

## Правильный алгоритм действий

«Сразу после возникновения симптомов надо смириться с тем, что сами вы эту болезнь не вылечите, и немедленно обратиться к урологу, – продолжает Светлана Калинина. – Самолечение приводит к запущенности заболевания: лечиться становится дольше, сложнее, дороже. Прием медикаментов экстренного действия может стать одной из причин возникновения рецидива. Диагностика заболевания начинается с лабораторных исследований – общий анализ и посев мочи, мазки из уретры и влагалища. Далее выполняется УЗИ мочеполовой системы (почки, мочевого пузыря). Этих методов хватит для первого этапа диагностики. Если же цистит перерос в рецидивирующую фазу (от нескольких раз в год), то тогда требуются инвазивные методики исследования – например, цистоскопия (осмотр полости мочевого пузыря специальным прибором, вводимым через мочеиспускательный канал), позволяющая исследовать слизистую мочевого пузыря и определить истинные причины возвращения болезни».

«Достаточно часто, когда возникает цистит, женщина первым делом идет в апте-



*после курса лечения необходимо сдавать контрольные анализы и убедиться, что инфекция полностью побеждена, а не «притаилась» и ждет возможности активироваться вновь*

ку и спрашивает рекомендации по лечению у фармацевта, – рассказывает Сергей Чижов. – И вот тут все зависит от того, что он посоветует, какие у него знания о современных препаратах. В своей практике практически каждый день я сталкиваюсь с такими назначениями фармацевтов, которые уже не применяются в урологии лет 20. Безусловно, если цистит возник однократно и после самостоятельного проведенного лечения не беспокоит годами, это прекрасно. Но если рецидивы случаются вновь и вновь, то нет смысла в самостоятельном лечении, нужно разбираться в причинах нарушения мочеиспускания. Самое важное при острых реци-

дивирующих циститах – это соблюдение рекомендаций врача по обследованию и лечению. Ни в коем случае не стоит сокращать курс приема препаратов, назначенный врачом, руководствуясь принципом: мне стало легче, значит, я здорова. Иногда врачу может понадобиться совместная консультация гинеколога, уролога и проктолога.

Необходимо сдавать контрольные анализы и после курса лечения, чтобы убедиться, что инфекция полностью побеждена, а не «спряталась» от препаратов и «ждет» нужного часа, чтобы активизироваться вновь.

Иногда приходится к обследованию подключать и полового партнера, ведь если

он является источником инфекции, то каждый раз женщина будет заразаться вновь и вновь.

Среди пациентов бытует ошибочное мнение, что если обострения повторяются два-три раза, болезнь становится хронической. При рецидивах, даже частых, мы говорим об остром рецидивирующем цистите».

### **Профилактика цистита:**

Необходимо использовать средства предохранения во время интимной близости. Особенно если о здоровье вашего партнера нет информации. Довольно часто инфекции, передаваемые половым путем, могут провоцировать воспаление не только влагалища и матки, но и воспаления мочевого пузыря.

Нужно корректировать процесс пищеварения для профилактики запоров, принимать достаточное количество воды (в среднем 20 мл на килограмм веса, не считая кофе и чая). Можно принимать периодически клюквенные морсы (они содержат бензойную кислоту, которая является прекрасным уросептиком), но только не стоит покупать те пакетированные морсы, которые предлагают нам в супермаркете. И само собой, вести здоровый образ жизни, он еще никому не навредил.

Травы и БАДы относятся к вспомогательной терапии – их можно использовать самостоятельно без назначения врача. Однако стоит помнить: даже если после них вам стало легче, это не значит, что болезнь побеждена. ■