



Predavanje "Od A do Z: Urinarne upale" održat će se u ponedjeljak, 24.02. - 19h u prostorijama Udruge Medikus, u dvorani MZ Medveščak (Kazalište Mala scena). Predavanje će držati dr. Vesna Vučičević, a predstavlja dio ciklusa stručnih predavanja Udruge za zdravstvene radnike i zainteresirane građane. *Predavanje se boduje po pravilniku HLK (4 boda), ulaz slobodan!*

Urinarne upale - češće pogađaju žene

Žene su sklonije upalama mokraćnog mjehura (lat. *cistitis*) zbog anatomskih razloga, kraće uretre i blizine anusa. Urinarne infekcije, suprotno uvriježenom mišljenju, nisu spolno prenosive bolesti, nego je riječ je o bakterijskim infekcijama urinarnog trakta. Urinarni trak je složen i osjetljiv sustav koji čine mokraćna cijev, mokraćovodi, mjehur i bubrezi. Upravo zbog toga izloženost infekcijama je veća. Proširi li se infekcija, liječenje je dugotrajnije i teže. Iako nema veze sa spolno prenosivim bolestima, zdravlje urinarnog trakta ima važnu ulogu u razvijanju i prenošenju infekcije.

Fatalna bakterija E. coli



Bakterija [E. coli](#) najčešći je uzročnik upala mokraćnog sustava i smatra se uzročnikom čak 90% infekcija urinarnog trakta. Ova bakterija pripada koliformnoj skupini primarno nepatogenih bakterija koja se samo nekoliko dana nakon poroda naseljava u našem donjem intestinalnom traktu putem hrane ili kontakata. Sastavni je i neizostavni dio naše crijevne flore, no istodobno i najčešći uzročnik upala mokraćnog sustava. U većini slučajeva fekalna bakterija inficira mokraćnu cijev te dolazi do mokraćnog mjehura gdje izaziva upalu - cistitis.

Kroz mokraćovode (uretere) koji iz bubrega odvođe urin do mokraćnog mjehura bakterija može

doći i do gornjeg dijela mokraćnog sustava i izazvati upalu bubrega - pijelonefritis. Iako se upale češće javljaju u žena zbog anatomskog faktora - kraće mokraćne cijevi, što olakšava mogućnost prolaska mikroorganizama, i u muškaraca je podjednako opasna. Kod njih su infekcije mokraćnog mjehura rjeđe, a obično započinju upalom mokraćne cijevi, zatim upalom prostate, a ako se ne liječi dolazi do upale mokraćnog mjehura.

Redovito piti tekućinu

Svaka druga žena suočava se s infekcijom barem jednom u životu. Mogućnost ponavljanja infekcije u žena vrlo je česta. Loše navike izbjegavanja odlaska na toalet i zadržavanja mokraće pogoduju razmnožavanju bakterija. Mokriti bi trebalo svaka četiri sata bez obzira na to postoji li podražaj na mokrenje, a isto tako nužno je konzumirati dovoljno tekućine. Vrlo je važno mokriti prije i nakon spolnog odnosa kako bi se iz mokraćnih cijevi izbacile bakterije. Liječenje urinarnih infekcija dugotrajno je i ne smije se provoditi bez savjeta s liječnicima. Ustrajte na tome da vam tek prema antibiogramu odrede terapiju i propišu antibiotik. Obavezno ga uzmite u punoj dozi, bez obzira na to što simptomi prestaju za nekoliko dana.

Mikroorganizmi su još uvijek prisutni u mokraći i umnožit će se ako prekinete terapiju, te ubrzo postati otporni. U liječenju svih infekcija najgore je uzimati neadekvatan antibiotik i piti ga prekratko vrijeme. Uz lijekove, potrudite se oko prevencije pa pijte puno tekućine, redovito mokrite i izbjegavajte agresivne šampone i ne dijelite ručnike i donje rublje. Izbjegavajte kupanje u kadama i bazenima, rublje ne perite izbjeljivačima, te birajte ugodno pamučno rublje. Smanjite šećer, kavu i alkohol.

Ne pretjerivati s prirodnim pripravcima



Popularna liječenja prirodnim pripravcima mogu pomoći, no tijekom terapije i odmoći. Pijete li antibiotik, ne treba istodobno pretjerivati s količinom popijenog čaja. Najpoznatiji čaj za

ublažavanje simptoma uzrokovanih cistitisom jest čaj na bazi [medvjetke](#) ili uvin čaj.

Preporučuje se dnevna doza lista medvjetke od 10 do 12 grama. No, nipošto ga ne smijete kiseliti limunom, ni istodobno uzimati vitamin C. Za održavanje zdravlja urinarnog trakta i liječenje infekcije, nakon tretmana uvinim čajem i antibioticima, preporučuje se brusnica, ali uvin čaj i sok od brusnice ne smiju se zajedno konzumirati.

Pregled na prvi znak

Nemojte zanemariti prve simptome upale kako ona ne bi prešla na bubrege. Urinarne infekcije mogu biti

Na urinarne infekcije može utjecati kupanje u bazenima i nečistoj vodi ili u hladnome moru, nošenje mok

Seksualna aktivnost uzrokuje 75-90% infekcija koje se prenose preko spolovila / Zanimljive činjenice / Većina bolesti povezanih s učest

Vezani članci

{loadposition related}