

# Опасность «бархатного» сезона



**Солнышко пока теплое, но уже нет изнуряющей жары и духоты. Прекрасно отдохнуть в такое время, но для большинства из нас начало осени ознаменовано рабочими буднями, а упускать последние теплые деньки не хочется. Можно погулять в выходной день в парке или выехать на пикник в лес и отвлечься на несколько часов от забот. При этом не следует забывать об элементарных правилах безопасности, чтобы отдых не стал причиной проблем со здоровьем**

## ОСТОРОЖНО, ЦИСТИТ!

Одним из провоцирующих факторов острого цистита — инфекционно-воспалительного заболевания мочевого пузыря — является переохлаждение. При этом характерные симптомы (частое и болезненное мочеиспускание (дизурия), боль в надлобковой области) могут возникнуть уже через несколько часов. Чем сильнее выражен воспалительный процесс, тем чаще позывы к мочеиспусканию и интенсивнее боль. Характерным признаком острого цистита является мутная моча, что обусловлено наличием в ней большого количества лейкоцитов,

бактерий, слущенного эпителия мочевого пузыря и эритроцитов.

Возбудителем заболевания являются кишечная палочка, стафилококк, протей, стрептококк, микоплазмы, вирусы, хламидии, трихомонады, грибы рода *Candida* и др. При этом микроорганизмы могут проникнуть в мочевой пузырь различными путями: восходящим — из мочеиспускательного канала (уретральный), нисходящим — из почек, лимфогенным — из тазовых органов, гематогенным — из отдаленных очагов, а также непосредственным (прямым) [1].

## ЛЕЧЕНИЕ ЦИСТИТА

Следует отметить, что симптомы цистита сходны с признаками других заболеваний (вагинит, инфекции, передающиеся половым путем, простатит, мочекаменная болезнь и др.), поэтому устанавливать диагноз и назначать лечение должен врач. Более того, нерациональное применение ЛС может привести к хронизации процесса.

К терапии заболевания нужно подходить комплексно. Лечение обязательно должно включать препараты, оказывающие антимикробное, противовоспалительное, мочегонное и иммуностимулирующее действие. Это позволит всесторонне действовать на причину заболевания: уничтожить возбудителя инфекции, способствовать выведению его из организма, устранить воспаление, купировать боль, укрепить защитные силы организма.

## ФИТОТЕРАПИЯ ЦИСТИТА

Цистит, как острый, так и хронический, хорошо поддается лечению растительными средствами. Еще Авиценна рекомендовал корень солодки пациентам, у которых диагностировали заболевание мочевого пузыря, так как данное растение обладает успокаивающим и мочегонным эффектом.

Фитопрепараты имеют преимущества перед синтетическими средствами, так как их химическая структура ближе человеческому организму, они легче включаются в процесс жизнедеятельности, не отторгаются организмом, обладают более мягким действием, обычно менее токсичны и не вызывают привыкания к ним. Кроме того, фитопрепараты имеют широкий спектр действия, не вызывают угнетения защитных сил организма, а наоборот способны усилить иммунитет человека (эхинацея, астрагал повислоцветковый, календула, девясил, зверобой и др.).

Для лечения цистита обычно используют бруснику обыкновенную, вереск обыкновенный, зверобой продырявленный,

золотарник обыкновенный, клюкву, осину, толокнянку обыкновенную, тополь черный, эхинацею пурпурную, золототысячник, любисток и др.

**Брусника обыкновенная** оказывает антисептическое и мочегонное действие, обладает противовоспалительным, капилляроукрепляющим и вяжущим эффектом.

**Зверобой продырявленный** проявляет антибактериальную активность, устраняет спазм кровеносных сосудов, усиливает венозное кровообращение, улучшает кровоснабжение внутренних органов, стимулирует выделительную деятельность практически всех желез организма.

**Золототысячник** оказывает антисептическое, противовоспалительное, обезболивающее и ранозаживляющее действие.

**Любисток** используют как мочегонное, спазмолитическое, противовоспалительное, обезболивающее и антибактериальное средство.

**Розмарин** проявляет антисептические, мочегонные и тонизирующие свойства.

**Толокнянка обыкновенная, медвежья ушка** оказывает антимикробное и противовоспалительное действие.

**Эхинацея пурпурная** повышает иммунитет и обладает выраженным противовоспалительным эффектом.

Но наибольшим эффектом в наше время обладают комплексные стандартизованные по химическому составу и активным веществам препараты, созданные с помощью передовых технологий производства для сохранения максимальной эффективности.

## РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ЦИСТИТА [2]:

- соблюдайте правила личной гигиены;
- исключите из рациона жирную, острую и пряную пищу;
- ограничьте употребление кофе и алкогольных напитков;
- употребляйте больше овощей и фруктов;
- пейте больше жидкости (6–8 стаканов в день);
- своевременно опорожняйте мочевой пузырь;
- имейте в своей аптечке готовый к употреблению фитопрепарат

## Литература

1. Ефремов А.П. Фитотерапия цистита // <http://www.travnyc.ru>
2. Пам'ятка для пацієнта з інфекціями нижніх сечових шляхів // Thegaria. Український медичний вісник. — 2012; № 1 (65): 60.