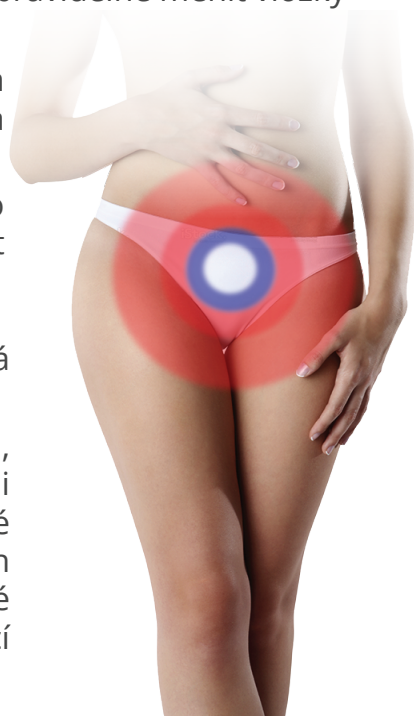


REŽIMOVÁ OPATŘENÍ PŘI INFEKCI MOČOVÝCH CEST

Prevence infekcí močových cest

- dostatečný příjem tekutin – doporučované množství je alespoň 2,5 litru denně (vhodná je voda, bylinkové čaje, neperlivé minerální vody)
- pravidelné vyprázdňování močového měchýře - nezadržovat v měchýři moč zbytečně dlouho, aby neměly bakterie šanci se rozmnožovat, vymočit se ihned při nutkání na močení
- vhodný hygienický režim
 - přednost má každodenní sprchování před koupelemi
 - používání přípravků pro intimní hygienu, vyvarovat se častého používání dezinfekčních mýdel a sprchových gelů na oblast zevního genitálu, které narušují poševní mikroflóru
 - po použití toalety se utírat zepředu dozadu
 - ženy by měly při menstruaci často a pravidelně měnit vložky a tampony
 - vymočit se před pohlavním stykem a po něm (moč zdravého člověka je totiž sterilní)
 - při rizikových technikách pohlavního styku (zvláště análním sexu) používat kondom
- vyvarovat se prochlazení (pozor na holá záda a bedra a promočené boty)
- posilování imunity ovocem a zeleninou, potravinovými doplňky obsahujícími extrakt z kanadských brusinek, které zabraňují uchycení bakterií na stěnách močových cest (brusinkový džus, sušené brusinky nebo další potraviny obsahující brusinky)



- užívání probiotik např. *Lactobacillus acidophilus*, a to jak v tabletové, tak v lokální formě (poševní čípky) – jako prevence vzniku kvasinkových infekcí u pacientů užívajících antibiotika
- u žen v klimakteriu (pokud to zdravotní stav dovoluje) je někdy vhodná lokální aplikace ženských pohlavních hormonů estrogenů ke zlepšení výživy tkání pochvy, močové trubice a přilehlých částí močového měchýře

Léčba a režimová opatření při infekci močových cest

- být v klidu a teple – doporučuje se vyhábat fyzické aktivitě
- pít hodně tekutin - čistá neperlivá voda nebo urologické čaje (připravovat vždy čerstvé)
- jako doplněk léčby je dobré užívat brusinkové tabletky, které obsahují velmi koncentrované množství léčivých látek
- při infekci močových cest není doporučen pohlavní styk
- při opakovaných infektech močových cest nenosit těsné spodní prádlo ze syntetických a neprodyšných materiálů, spíše volit bavlněné spodní prádlo