

cz24.news

Infekce močových cest: Příznaky, příčiny, léčba a přírodní postupy - CZ24.NEWS

12–15 minut

SVĚT: Bakterie se do močových cest mohou dostat i při sexuální aktivitě. Sexuálně přenosné infekce (STI), jako jsou herpes, kapavka a chlamydie, mohou také způsobit zánět močové trubice, známý také jako uretritida.

Kdo je ohrožen infekcí močových cest?

Následující faktory zvyšují riziko vzniku infekce močových cest:

- **Věk:** Starší dospělí jsou náchylnější k infekcím močových cest, které představují více než třetinu všech infekcí spojených s ošetrovatelskou péčí. Po menopauze mohou být ženy náchylnější k opakovaným infekcím močových cest v důsledku změn ve vulvovaginální oblasti, což je jev známý jako genitourinární syndrom menopauzy (GSM).
- **Pohlaví:** Žena je sama o sobě rizikovým faktorem pro vznik infekce močových cest vzhledem k ženské anatomii, včetně kratší močové trubice. U žen je 30krát vyšší pravděpodobnost jejich vzniku než u mužů.
- **Sexuální aktivita**
- **Předchozí infekce močových cest**
- **Změny „dobrých“ vaginálních bakterií** způsobené faktory, jako je

menopauza nebo používání spermicidů.

- **Strukturální problémy** v močových cestách, například zvětšená prostata.
- **Nedostatečná hygiena** při používání toalety, zejména u dětí.
- **Vezikoureterální reflux:** Při tomto onemocnění se moč vrací zpět do močových cest směrem k močovému měchýři. Častěji se vyskytuje u zánětů močových cest u dětí.
- **Vysoká hladina cukru v krvi**
- **Ledvinové kameny**
- **Potlačený imunitní systém**
- **Sexuálně přenosné infekce**
- **Katétry:** Nejčastějším typem infekce spojené se zdravotní péčí hlášeným do Národní sítě pro bezpečnost zdravotní péče (NHSN) jsou infekce močových cest. Hospitalizovaní pacienti, kteří potřebují močové katétry, jsou obzvláště ohroženi infekcemi močových cest. Tento jev je znám jako katéťrová infekce močových cest (CAUTI). Pokud se infekce močových cest vyskytne v nemocničním prostředí, přibližně 75 % z nich je důsledkem katetrizace.

U některých lidí je riziko vzniku komplikované infekce močových cest, což jsou infekce s vyšším rizikem selhání léčby, vyšší. Ve Spojených státech je každoročně hospitalizováno více než 626 000 lidí kvůli komplikované infekci močových cest, což představuje přibližně 1,8 % všech hospitalizací. Následující populace jsou více ohroženy komplikovanými IMC:

- **Osoby s opakovanými infekcemi močových cest:** Opakované infekce močových cest jsou definovány jako nejméně dvě infekce během šesti měsíců nebo tři během jednoho roku. Opakované IMC se častěji vyskytují u sexuálně aktivních mladých žen a u osob

s anatomickými abnormalitami močových cest.

- **Pacienti s oslabenou imunitou**
- **Muži**
- **Těhotné ženy**
- **Osoby s přítomností obstrukčních močových kamenů**
- **Osoby s dlouhodobým používáním močového katétru**
- **Osoby s recidivujícími infekcemi močových cest rezistentními na léčbu**

Jak se infekce močových cest diagnostikují?

Pokud má lékař podezření na infekci močových cest, nejprve nařídí vyšetření moči. Při tomto vyšetření moči se vymočíte do kelímku, který je odeslán do laboratoře, kde se vyšetří obsah dusitanů, leukocytární esterázy a bílých krvinek. V případě častých recidiv nebo rezistence na léčbu mohou být vyžadovány další testy, např:

- **Kultivace moči:** Tento test vyžaduje vzorek moči, který bude testován na různé typy bakterií. Výsledky se získávají jeden až tři dny, aby bakterie mohly růst v kultivačních destičkách, a nakonec se testuje jejich citlivost na různá antibiotika.
- **Ultrazvuk ledvin:** Zejména u dětí mohou být vyžadována další vyšetření, včetně ultrazvuku ledvin.
- **Vyprazdňovací cystoureterogram (VCUG):** VCUG může být nutný i u dětí. VCUG je druh rentgenového vyšetření, které vyšetřuje močové cesty. Do močové trubice se zavede katétr a močový měchýř se naplní barvivem. Během plnění a vyprazdňování močového měchýře se pak pořizují rentgenové snímky. Toto vyšetření pomáhá diagnostikovat vezikoureterální reflux a další problémy se strukturou.
- **Počítačová tomografie (CT):** Toto zobrazovací vyšetření je přesnější

než běžný rentgenový snímek. Může být použito k nalezení strukturálních problémů.

- **Zobrazení magnetickou rezonancí (MRI):** Toto vyšetření může být nutné u opakovaných infekcí močových cest k odhalení strukturálních abnormalit v močových cestách.
- **Cystoskopie:** Toto vyšetření vyžaduje tenký nástroj s čočkou zavedený do močové trubice, aby si lékař mohl prohlédnout močový měchýř. Může být nutná u opakovaných infekcí močových cest nebo infekcí, které nereagují na léčbu.

Jaké jsou komplikace infekce močových cest?

Pokud se zánět močových cest neléčí a zhoršuje se, mohou nastat následující komplikace:

- **Infekce ledvin:** Bakterie, které způsobily zánět močových cest v dolní části močových cest, se mohou dostat do horních močových cest a do ledvin. Příznaky infekce ledvin mohou zahrnovat nevolnost, zvracení, horečku, zimnici a bolesti zad nebo boku.
- **Sepsa:** Pokud není infekce ledvin léčena, může vést k sepsi, což je život ohrožující stav.
- **Poškození ledvin:** Závažné neléčené infekce močových cest mohou způsobit trvalé poškození ledvin se ztrátou účinné filtrační funkce.
- **Zúžená močová trubice:** K tomu může dojít u mužů s opakovanými infekcemi močové trubice. Je častější u mužů než u žen. Jeden z důvodů je, že mužská močová trubice je mnohem častěji infikována při pohlavním styku pohlavně přenosnými chorobami. Zvětšená nebo infikovaná prostata může toto zúžení dále komplikovat.
- **Předčasný porod dítěte:** Ženy, které onemocní zánětem močových cest v těhotenství, mohou porodit dítě předčasně nebo s nízkou porodní hmotností.

Jaké jsou způsoby léčby infekce močových cest?

Záněty močových cest se obvykle léčí antibiotiky. Mezi antibiotika, která se nejčastěji používají u jednoduchých zánětů močových cest, patří následující:

- Doxycykli
- Ciprofloxacin/levofloxacin
- Trimetoprim a sulfametoxazol
- Fosfomycin
- Nitrofurantoin
- Cefalexin
- Ceftriaxon

Obvykle se tato antibiotika předepisují asi na období jednoho týdne. Pacienti by měli vždy dokončit celé kolo předepsaných antibiotik, i když se cítí lépe, aby se zabránilo recidivě příznaků a růstu bakterií rezistentních vůči antibiotikům. V případě opakovaných infekcí močových cest může být nutné podávat nízké dávky antibiotik po delší dobu.

Jaký vliv má myšlení na infekci močových cest?

Ačkoli pozitivní myšlení samo o sobě nemůže zabránit infekci močových cest, bylo prokázáno, že symptomy dolních močových cest souvisejí s úzkostí a depresí.

„Přesná povaha souvislosti mezi symptomy močového měchýře a psychosociálními opatřeními zůstává neznámá a je pravděpodobně způsobena složitou souhrou mezi dědičností, psychosociálními faktory a environmentálním stresem,“ uvádějí vědci z University of Southern California. Napsali, že u některých pacientů, jejichž potíže s močovými cestami mohou souviset s úzkostí, depresí nebo

stresem, nemusí být řešení samotných příznaků dostačující.

Rychlá léčba infekce močových cest pomocí léků a dlouhodobé řešení opakujících se infekcí močových cest pomáhá zmírnit potíže pacientů s tímto onemocněním. Pacienti, u nichž se zdá, že jejich příznaky souvisejí se stresem, mohou chtít vyhledat poradenství nebo se zabývat jinými způsoby, jak zlepšit své duševní zdraví, aby se lépe vyrovnali se záněty močových cest nebo je zvládli.

Jaké jsou přírodní přístupy k zánětům močových cest?

Některé studie prokázaly, že pití brusinkové šťávy může snížit výskyt infekcí močových cest u žen. Brusinky obsahují proanthokyanidiny typu A (PACS), antokyany, kyselinu benzoovou, D-manózu a kyselinu ursolovou. Bylo prokázáno, že PACS zabraňuje bakterii *E. coli* přilnout k uroepiteliálním buňkám v močových cestách.

Brusinkové kapsle lze užívat místo džusu nebo jako doplněk ovocných šťáv, doporučuje se však zajistit, aby výrobek obsahoval přibližně 175 miligramů brusinkových látek v jednom gramu. Podle článku agentury Reuters může být méně než tato hodnota neúčinná.

Jiní vědci zkoumali probiotika jako prevenci infekce močových cest u žen. „Přibývá náznaků, že by bylo možné použít [probiotika] jako první krok k regulaci [močové mikrobioty], aby se snížilo riziko některých močových onemocnění nebo jako léčba těchto onemocnění,“ uvádějí turečtí vědci. Přesto je třeba provést další klinické studie, aby bylo možné určit skutečnou účinnost probiotik. Článek agentury Reuters dále uvádí, že bakterie *Lactobacillus*, zastoupené ve většině probiotik, mohou silně inhibovat bakterii *E. coli*.

D-manóza je složkou mnoha značek doplňků stravy proti infekci močových cest. Předpokládá se, že tato látka, která se nachází v brusinkách a jiném ovoci, zabraňuje bakteriím přilnout k buňkám

v močových cestách. V nedávném přehledu výzkumů týkajících se používání D-manózy se uvádí, že výzkum ukazuje, že „může přispět ke zlepšení klinické/symptomatické rychlosti zotavení z infekce močových cest – někdy dokonce rychleji než některá používaná antibiotika – a/nebo může mít potenciál zejména jako profylaktický prostředek tím, že snižuje riziko [opakovaných infekcí močových cest]“. Doplnky stravy mohou být ve formě prášku nebo kapslí.

Tito výzkumníci navíc poznamenali, že doplnění antibiotik o D-manózu „může zvýšit úspěšnost léčby“. Poznamenali také, že „pro profylaxi při snižování [opakovaných IMC] má D-manóza zřejmě velký potenciál s minimálními vedlejšími účinky“.

Mezi další přírodní sloučeniny, které mohou pomoci při léčbě infekce močových cest, patří následující:

- **Medvědice lékařská:** Medvědice lékařská je další často používanou složkou přírodní léčby močových cest. V Německu je schválena k léčbě infekcí močového měchýře. Medvědice by se neměla používat déle než dva týdny, protože může poškodit ledviny a játra. Byly také zaznamenány zprávy o karcinogenitě při dlouhodobém užívání kvůli hydrochinonu, antibakteriálnímu metabolitu medvědice.
- **Česnek:** Antibakteriální vlastnosti česneku jsou přisuzovány především jeho složce alicinu. Má také protizánětlivé vlastnosti a ukázal se jako slibný při léčbě infekce močových cest, jak prokázaly nejméně dvě případové studie.
- **Zelený čaj:** Ve studiích na zvířatech bylo prokázáno, že polyfenoly obsažené v zeleném čaji mají antibakteriální účinek proti *E. coli* a zvyšují účinky antibiotik, která jsou často předepisována při zánětech močových cest.
- **Kurkumin:** V jedné kontrolované klinické studii bylo prokázáno, že kurkumin (sloučenina kurkumy, která jí dodává barvu) v kombinaci s dalšími rostlinnými látkami zabraňuje opakovaným infekcím

močových cest u žen po menopauze. Rovněž brání rozvoji biofilmu patogenů, které se podílejí na vzniku infekcí močových cest.

- **Borůvky:** Borůvky mají podobné vlastnosti jako brusinky, pokud jde o jejich účinky na IMC, třísloviny zhoršují přilnavost bakterií ke stěnám močového měchýře. Někteří mohou dát přednost borůvkové šťávě před brusinkovou, protože je méně hořká.
- **Berberin:** Berberin, který je aktivním alkaloidem léčivých rostlin, jako je například zlatobýl, se díky svým antibakteriálním vlastnostem používá k léčbě infekce močových cest. Působí tak, že narušuje přilnavost bakterií, jako je *E. coli*, ke stěnám močového měchýře.

Skupina Pelvic Awareness Project doporučuje ženám s aktivním zánětem močových cest vyhýbat se konzumaci kyselého ovoce, kořeněných jídel, cukru a škrobu a umělých sladidel, které mohou dráždit močový měchýř, stejně jako alkoholu a kofeinu, které mohou vést k dehydrataci. Bez ohledu na to, jakou cestou se při léčbě zánětu močových cest vydáte, je hydratace nesmírně důležitá pro odplavení bakterií ze systému.

Jak mohu předcházet infekcím močových cest?

Studie provedená na tchajwanských buddhistech zjistila, že jejich vegetariánská strava snižuje riziko zánětu močových cest způsobeného infekcí bakterií *E. coli*, pravděpodobně proto, že maso (hovězí, drůbeží a vepřové) je s větší pravděpodobností infikováno bakterií *E. coli* a že vyřazení masa ze stravy snižuje množství této bakterie ve stolici. Tato strategie však řeší pouze jednu cestu bakteriální infekce, která může vést k infekci močových cest.

Další praktické způsoby prevence infekcí močových cest jsou následující:

- Pijte hodně vody.

- Často močte. Nezadržujte moč déle, než je nutné, a vždy zcela vyprázdněte močový měchýř.
- Vyrovnávejte pH pomocí zdravé stravy: když je moč příliš kyselá, může dráždit stěny močového měchýře. Když je však příliš zásaditá, může podporovat růst bakterií. Vyvažujte příjem kyselých potravin, jako jsou citrusy a káva, s příjmem zásaditých potravin, jako je zelenina a necitrusové ovoce. Pokud je to možné, zcela se vyhněte zpracovaným potravinám a rafinovaným cukrům.
- Dodržujte správnou hygienu (dívky a ženy by se po použití toalety měly utřít „zepředu dozadu“).
- Před pohlavním stykem a po něm se vymočte, abyste odplavili bakterie.
- Vyhněte se používání spermicidů, pokud v minulosti způsobily zánět močových cest.
- Pro ženy po menopauze: zeptejte se svého lékaře, zda by vám nepomohla léčba estrogeny.
- Užívejte probiotika a jezte kvašené potraviny, jako je jogurt, kysané zelí a kimči.
- Pijte neslazený brusinkový nebo borůvkový džus. Vyhněte se koktejlovým směsím, které obvykle obsahují přidané cukry a další dráždivé složky.
- Zvažte doplnění D-manózy.

AUTOR: Susan C. Olmstead

Překlad: Epoch Times CZ

[ZDROJ](#)

Děkujeme za vaši podporu !

Bez vaší pomoci se neobejdeme! Vaše příspěvky pomáhají zvládat opakující se měsíční platby za správu a zabezpečení naší webové stránky a tím

pomáhají udržet svobodný, necenzurovaný portál cz24.news v chodu.

CZK účet ve FIO bance (účet správce):

Číslo účtu: 2902573480/2010

Do zprávy uveďte "DAR"



QR Platba

CZK účet

Další způsoby podpory najdete na naší podstránce: <https://cz24.news/donate>

CHCI PŘISPĚT NA CHOD PORTÁLU