

Цистит

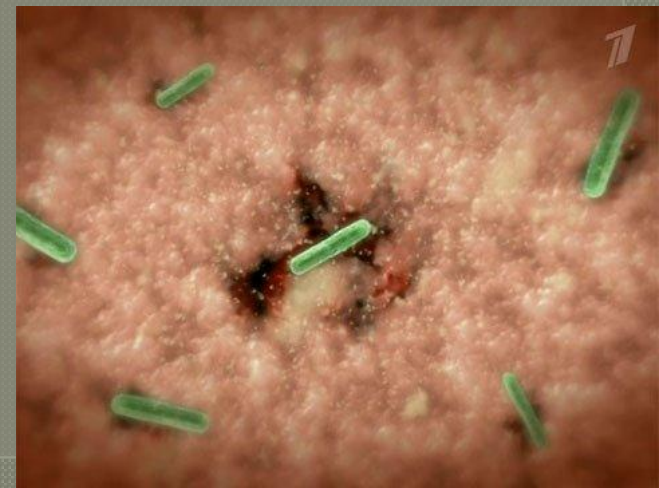
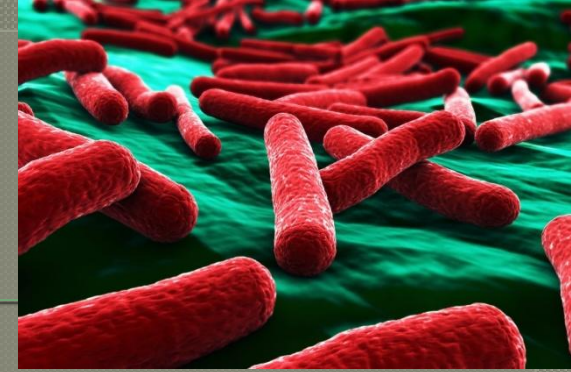
Цистит - это ...

... - Это воспаление стенок мочевого пузыря.



Причины

- кишечная палочка, стафилококк
- у женщин обусловлен малой длиной и широким просветом мочеиспускательного канала и расположением относительно других органов
- при проведении катетеризации мочевого пузыря у мужчин



Полезные советы по предупреждению цистита



- Постарайтесь избегать переохлаждения.
- Соблюдайте правила личной гигиены.
- Для гигиенических процедур используйте нейтральные щадящие моющие средства.
- Во время менструаций своевременно меняйте гигиенические прокладки.
- Всегда пейте мочевой пузырь.

**Личная
гигиена**



Полезные советы по предупреждению цистита

- Увеличивайте потребление жидкости.
- Чрезмерно обтягивающая одежда может ухудшить кровообращение в области таза, поэтому от такой одежды лучше отказаться.
- Постарайтесь нормализовать кишечника. При склонности к запорам следует увеличить долю свежих фруктов и овощей

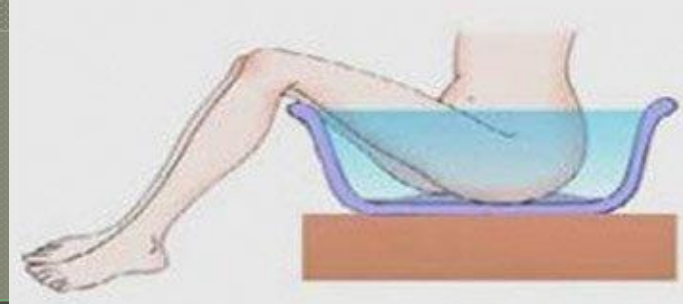


Реабилитация

- Меньше раздражать мочевой пузырь
- Промывать мочевыводящие пути приемом достаточного количества жидкости и окончательно избавиться от воспалительных явлений
- Физиотерапевтические процедуры (УВЧ, магнитотерапию) и санаторно-курортное лечение с водо- и грязелечением.
- Соблюдать диету: исключить из рациона острые, кислые, копченые консервированные продукты, алкоголь, крепкий черный чай и кофе



Реабилитация



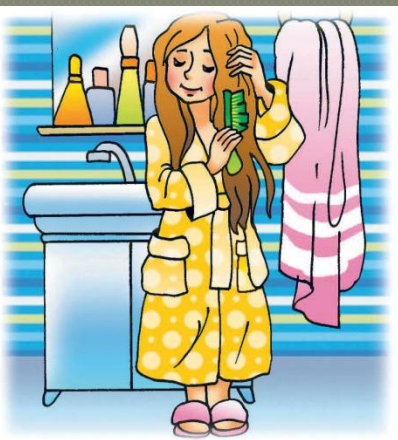
- В рационе в достаточном количестве должны быть овощи, фрукты и ягоды, обладающие мочегонными и противовоспалительными свойствами – арбузы, дыни, груши, абрикосы, бруснику
- Очень полезно пить ягодные морсы, обладающие выраженным противовоспалительным и мочегонным действием
- Согревающие процедуры – сухое





Для профилактики цистита необходимо:

- употреблять не менее 2–2,5 литров жидкости в день;
- лечение хронических очагов инфекции (в том числе коррекция дисбактериоза, санация полости рта);
- лечение гинекологических и андрологических заболеваний;
- соблюдать интимную гигиену;
- опорожнять мочевой пузырь по требованию;
- ограничить употребление специй, острой пищи;



*СПАСИБО ЗА
ВНИМАНИЕ!*

