

ЦИСТИТ Что делать?

Памятка для пациента



ЦИСТИТ – ЧТО ЭТО?

Циститом называют воспаление стенки мочевого пузыря.

- ◆ В большинстве случаев, это воспаление вызывается бактериальной инфекцией, и является разновидностью инфекции мочевыводящих путей (ИМП).
- ◆ В редких случаях цистит может являться реакцией на определенные лекарственные препараты, лучевую терапию или другие раздражители: спреи для женской гигиены, спермицидные гели или долгосрочное использование мочевого катетера. Или являться осложнением другого заболевания.
- ◆ Инфекция мочевого пузыря может быть весьма болезненной и изнурительной, а также может привести к более серьезным проблемам, если бактерии восходящим путем попадут в почки.

Симптомы и признаки цистита у взрослых

◆ Симптомы и признаки цистита:

- Внезапные и очень сильные (императивные) позывы к мочеиспусканию
- Ложные позывы на мочеиспускание
- Жжение и боли при мочеиспускании
- Частые мочеиспускания, малым количеством мочи
- Капли крови в конце мочеиспускания
- Мутная моча и/или моча с резким неприятным запахом
- Дискомфорт в области малого таза
- Болезненные ощущения в нижней части живота
- Субфебрильная температура тела (от 37 до 38 градусов С).

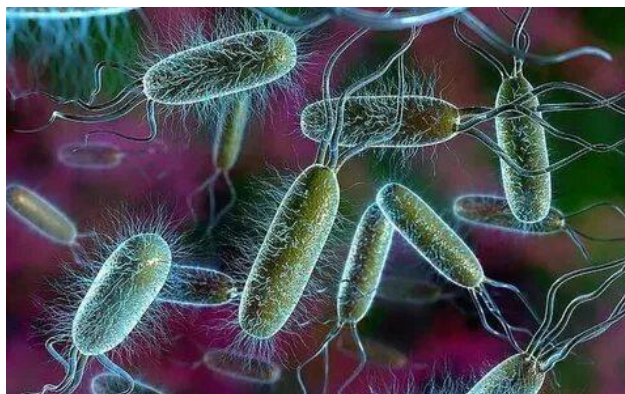
Когда обращаться к врачу?

- ◆ Немедленно обратитесь за медицинской помощью, если у вас есть симптомы, характерные для почечной инфекции, в частности:
 - Боль в спине или в боку (боль не обязательный симптом!)
 - Лихорадка, т.е. повышение температуры тела выше 38°C и озноб (без насморка и боли в горле)
 - Тошнота и рвота в сочетании с болью в боку или спине
 - Частые, болезненные мочеиспускания, длящиеся более нескольких часов
 - Кровь в моче
- ◆ Особенно важно обратиться к врачу, если это не первый эпизод цистита.
- ◆ Если вы только что закончили курс лечения, а симптомы вернулись - обратитесь к врачу сразу же.

Бактериальный цистит



- ◆ Инфекции мочевых путей обычно возникают, когда бактерии извне проникают в мочевыводящие пути через мочеиспускательный канал (уретру) и начинают там размножаться.
- ◆ Чаще всего цистит бывает вызван бактериями кишечной палочки.
- ◆ Бактериальный цистит может возникнуть у женщин после полового акта.
- ◆ Но даже сексуально неактивные девушки и женщины подвержены инфекциям нижних мочевых путей, потому что мочевые пути женщины находятся близко к естественным очагам инфекции – влагалищу и прямой кишке.



Факторы риска развития цистита у женщин:

- ◆ Прежде всего, фактором риска развития цистита является женский пол, так как короткий мочеиспускательный канал делает женщин более уязвимыми перед этим заболеванием. Среди женщин наибольшему риску инфекций мочевых путей подвержены те, кто:
 - ❑ Сексуально активны. Половой акт может привести к восхождению бактерий через мочеиспускательный канал в мочевой пузырь.
 - ❑ Испытывают переохлаждение ног и/или всего организма, что снижает естественные факторы защиты макроорганизма от инфекции.
 - ❑ Используют некоторые средства контрацепции. Женщины, которые используют внутривлагалищные средства контрацепции, по статистике чаще болеют циститом.
 - ❑ Беременные. Гормональные изменения во время беременности могут увеличить риск цистита.
 - ❑ Находятся в менопаузе. Снижение уровня женских половых гормонов в климаксе часто провоцирует развитие инфекции мочевых путей.

Факторы риска развития цистита вне зависимости от пола

- Препятствие оттоку мочи. Оно может быть вызвано камнем в мочевом пузыре или увеличенной простатой (у мужчин).
- Изменения в иммунной системе. Они происходят при таких состояниях, как диабет, ВИЧ-инфекция и химиотерапия. Подавление иммунной системы увеличивает риск бактериального и вирусного цистита.
- Длительное использование мочевых катетеров. У пожилых людей и людей с некоторыми заболеваниями может возникнуть необходимость длительного использования мочевых катетеров. Это нередко приводит к повышенной уязвимости перед бактериальными инфекциями, а также прямому повреждению тканей мочевого пузыря.

А у детей?



- ◆ Наиболее подвержены инфекциям мочевыводящих путей дети с аномалиями развития мочевой системы, нарушениями функции мочевого пузыря, а также мальчики с фимозом.
- ◆ Признаки, которые могут отмечаться у детей с инфекцией мочевыводящих путей:
 - **У ребенка до 2 лет** может наблюдаться неспецифическая картина: высокая температура тела без других видимых причин; рвота и понос; отсутствие аппетита, плач.
 - **У ребенка старше 2 лет:** высокая температура тела без других видимых причин; частые и/или болезненные мочеиспускания; боль в спине или в боку.
- ◆ При подозрении на инфекцию мочевыводящих путей **необходимо обратиться к педиатру** (или нефрологу)

Подготовка к визиту врача

- ◆ Если у вас есть симптомы, характерные для цистита, вам следует записаться на прием к врачу.
- ◆ Сначала вас должен осмотреть врач общей практики или терапевт, а затем, если он сочтет нужным, вы будете направлены к врачу-урологу или врачу-нефрологу.
- ◆ Подготовьтесь к приему это поможет вам не упустить ничего важного и получить ответы на все ваши вопросы:
 - Запишите свои симптомы, в том числе те, которые кажутся вам не связанными с циститом. Опишите с чего началось заболевание? Когда появились первые симптомы? Что вы предпринимали и как от этого менялось (или не менялось) ваше состояние? Что еще с вами происходило в это же время?
 - Составьте список **всех** (не только тех, которые связаны с симптомами цистита) лекарств, витаминов или пищевых добавок, которые вы принимаете.
 - Сформулируйте для себя ответы на какие вопросы вы бы хотели получить от врача. Запишите эти вопросы.
- ◆ Не стесняйтесь использовать ваш список на приеме. Проверьте в конце приема, все ли вопросы вы задали.

Какие исследования может назначить врач?

◆ Помимо расспросов о ваших симптомах и проведения осмотра, для постановки диагноза может понадобиться дополнительное обследование:

□ **Общий анализ мочи или тест-полоски.** Тест используется как скрининговый (предварительный), и как диагностический. О наличии инфекции мочевых путей (ИМП) свидетельствуют повышенное количество бактерий, лейкоцитов, нитритов и лейкоцитарной эстеразы.

□ При подозрении на инфекцию мочевого пузыря врач может назначить **анализ мочи на стерильность и чувствительность к антибиотикам.** Анализ мочи на стерильность поможет определить вид бактерий в моче, их количество и их чувствительность к антибиотикам.

□ При повторяющемся цистите у женщин может быть назначен анализ мазка из влагалища



Какие исследования может назначить врач?

Инструментальные методы обследования назначают **НЕ ВСЕМ пациентам**. Обычно их используют при повторяющихся циститах, женщинам старше 40 лет с высоким риском мочекаменной болезни или при подозрении на опухоли мочевого пузыря

□ **Цистоскопия.** Во время этого исследования врач вводит цистоскоп - тонкую трубку с подсветкой и видеокамерой, через мочеиспускательный канал в мочевой пузырь, и осматривает его изнутри. При цистоскопии врач может взять небольшой образец ткани (биопсию) из подозрительного места для морфологического исследования.

□ **Рентгенография и УЗИ.** Если не удалось установить причину заболевания другими методами. Используют для выявления структурных аномалий мочеточников, почек, подтверждения восходящей инфекции (пиелонефрита), для исключения других заболеваний органов малого таза. В некоторых случаях перед рентгенографией проводится контрастирование, восходящим (цистография) или нисходящим (внутривенная урография) путем.

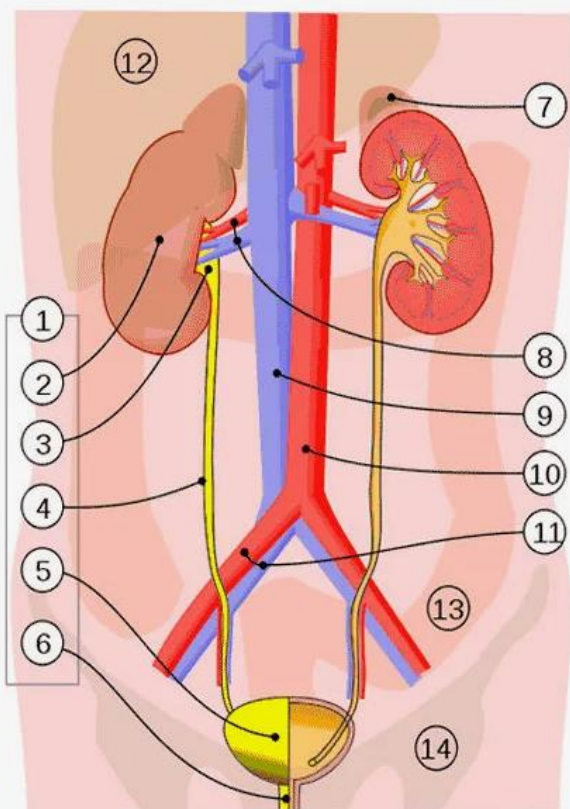
□ **Урофлуометрия** (измерение скорости потока мочи) с определением объема остаточной мочи – при отсутствии эффекта от проводимого лечения, для уточнения диагноза и определения дальнейшей тактики

Лечение цистита

- ◆ Цистит, вызванный бактериальной инфекцией, обычно лечат с помощью **антибиотиков**.
- ◆ Антибиотиками первой линии являются препараты, активные против кишечной палочки, или тех бактерий, которые были найдены в моче при посеве.
 - Первичная инфекция. Симптомы обычно заметно улучшаются уже в первые дни лечения, однако необходимо знать, что даже если вам назначили антибиотик, который необходимо принимать однократно, симптомы цистита могут продолжаться до 5-7 дней, так как они отражают реакцию вашего организма на микроорганизм. Самостоятельно повторно принимать антибиотик не нужно
 - Повторная инфекция. Если у вас случился рецидив ИМП, врач первичного звена может рекомендовать альтернативные методы лечения - растительными или иммунными препаратами в течение 3-х месяцев, или направит вас к врачу, узкому специалисту: урологу для выявления причины рецидивов. Для некоторых женщин с рецидивирующими бактериальными циститами, может быть полезной однократная доза антибиотика после каждого полового акта; питье достаточного количества жидкости, чтобы выделялось 2,5 литра мочи
- ◆ Лечение **НЕ**инфекционного цистита зависит от его причины.
- ◆ При **быстрой постановке диагноза и правильном лечении** цистит редко приводит к осложнениям.

Осложнения цистита

- К осложнениям цистита относится, прежде всего, пиелонефрит (инфекционное воспаление почек). Пиелонефрит возникает из-за проникновения инфекции восходящим путем из воспаленного мочевого пузыря в почки.



1. Мочевыделительная система человека:

- почка
- почечная лоханка
- мочеточник
- мочевой пузырь
- мочеиспускательный канал.
- надпочечник

Сосуды:

- почечная артерия и вена
- нижняя полая вена
- брюшная аорта
- общая подвздошная артерия и вена

Прочее:

- печень
- толстая кишка
- таз

Чем еще можно помочь?

Образ жизни и домашние средства

- ◆ Течение цистита может быть весьма болезненным, но есть простые домашние методы, позволяющие значительно облегчить дискомфорт:
 - Используйте грелку. Разместите грелку на нижней части живота, это облегчит боль и тяжесть в области малого таза
 - Не допускайте обезвоживания. Концентрированная моча оказывает раздражающее действие на воспаленную стенку пузыря. Пейте много жидкости чтобы выделялось 2,5 литра мочи.
 - Избегайте кофе, алкоголь, кофеин-содержащие безалкогольные напитки, цитрусовые соки; а также острую пищу – до тех пор, пока не утихнут симптомы цистита. Эти вещества могут раздражать мочевой пузырь и усугублять частоту и интенсивность позывов к мочеиспусканию.
 - Принимайте сидячую ванну. Погружайте промежность в достаточно теплую воду на 15–20 минут, это заметно облегчит боль и дискомфорт.

Профилактика цистита



- ◆ Фитопрепараты с золототысячником, корнем любистока, розмарином
- ◆ Пейте много жидкости, особенно воды.
- ◆ Мочитесь чаще. При каждом мочеиспускании микроорганизмы с мочой выделяются из организма.
- ◆ Осторожно оmyвайте кожу вокруг влагалища и ануса. Делайте это ежедневно, но не используйте раздражающие мыла, и не прилагайте энергичных усилий. На нежной коже вокруг этих областей легко возникает раздражение.
- ◆ После полового акта опорожняйте мочевой пузырь как можно скорее и подмойтесь.
- ◆ Избегайте использования дезодорантов и аэрозолей, а также иной женской косметики на область половых органов. Эти вещества могут раздражать уретру и мочевой пузырь.
- ◆ Врач может рекомендовать лиофилизированные лизаты бактерий *Escherihia coli*, наиболее частого возбудителя цистита