**Léto přináší o 25 % více infekcí močových cest**

Výskyt uroinfekcí je v létě, v závislosti na změnách počasí, nejméně o 25 % vyšší než po zbytek roku. Sluneční paprsky mají blahodárný vliv na zdraví, ale dokáží být zrádné. Kladou nástrahy v podobě krátkých sukní, úsporných topů a sexy sandálků. Když pak přijdou mraky, déšť a vítr, prochlazení na sebe nenechá dlouho čekat. Změny počasí v létě často přináší i bolesti v podbřišku, spojené se zánětem močových cest nebo pohlavního ústrojí a s výtoky. Řešení potíží postižení obvykle odkládají, protože si nechtějí kazit léto. Tím si zakládají na mnohem větší problémy. První pomoc představuje zvýšený příjem vhodných tekutin, mezi které patří voda, minerálky a slabé čaje.

*„Nejrizikovějším ročním obdobím pro vznik zánětu močových cest je léto. Lidé podceňují rychlé změny počasí v průběhu dne, tráví spoustu času venku, vysedávají na studených plochách,
ale přitom se nedostatečně oblékají a snadno prochladnou. Stejně jako při koupání v chladných vodních tocích a bazénech, kdy především dlouho zůstávají v mokrých, studených plavkách.
Letní oblečení si často žádá i výměnu spodního prádla. Jenže tanga oblíbená pro svou nenápadnost nejsou pro delší nošení zrovna nejvhodnější. Mechanicky dráždí intimní partie, které jsou pak náchylnější ke vzniku infekce, a také usnadňují přesun bakterií z oblasti konečníku a pochvy
k močové trubici,“* vysvětluje prim. MUDr. Michaela Matoušková, místopředsedkyně České urologické společnosti.

*„Léto je také období, které vybízí k větší sexuální aktivitě. Během pohlavního styku dochází
ke kontaktu různých bakteriálních mikroprostředí a k mechanickému dráždění poševní sliznice.
Tuto zátěž nemusí imunitní systém pochvy zvládnout. Důležitou roli proto hraje hygiena intimních partií, vlastních i partnera, před i po pohlavním styku, nesmí však být přehnaná. Vhodné jsou výplachy pochvy přípravky k tomu určenými, které jsou dostupné v lékárnách. Po sexu je prospěšné se nejen osprchovat, ale také vymočit. Obzvláště nebezpečná je sexuální turistika, zejména
bez kondomu. Hormonální antikoncepce před přenosem pohlavních nemocí a infekcí neochrání,
jak se bohužel stále mnozí domnívají,“* doplňuje MUDr. Zuzana Líbalová Čepická, předsedkyně Sekce infekčních nemocí České gynekologické a porodnické společnosti.

Výskyt infekcí močových cest v reprodukčním věku výrazně převažuje u žen. Ve svém životě
se s nimi setká každá druhá, ale jen necelá polovina z nich vyhledá lékaře. U 30 % postižených žen se onemocnění opakuje, v 15 % se vrací ve velmi krátkých intervalech. Vyvolávajícím momentem bývá například sexuální styk, u některých žen a dívek jen snížení příjmu tekutin. U mužů mladších 50 let jsou močové infekce méně časté. Po prochlazení se obvykle potýkají se zánětem močového měchýře, ale také nadvarlat nebo prostaty. Především záněty prostaty mají sklon k opakování
a zhoršování obtíží. U mladších mužů může močová infekce signalizovat jiné onemocnění močových cest, například přítomnost kamenů, dosud nepoznaných vrozených vad nebo nádorů.
Po 60. roce věku se incidence výskytu infekcí močových cest u obou pohlaví vyrovnává
a uroinfekce se vyskytují u 10–30 % osob.

Zdrojem obtíží močových cest často bývá rezervoár bakterií vlastní střevní flory a příčinou snížená obranyschopnost sliznic močových cest. Uroinfekcí tak může onemocnět i jinak zdravý člověk,
ale aktuálně oslabený třeba prochladnutím nebo běžným bakteriálním onemocněním, obvykle
ve spojení s únavou a nedostatečným pitným režimem. Nástup obtíží bývá různě rychlý, někdy dokonce v řádu hodin. Patří mezi ně bolestivé močení, bolesti v podbřišku nebo červené zbarvení moče, způsobené přítomností krve.

*„Při obtížích hraje důležitou roli časté močení, protože pomáhá vyplavovat bakterie a omezovat jejich množení. K tomu je nezbytný zvýšený příjem vhodných tekutin, díky kterému se zároveň sníží koncentrace moči, a tím i dráždění močových cest. Správný příjem tekutin je takový, který umožní vymočit za 24 hodin 2 litry moče. Vhodné tekutiny jsou voda, minerálky a slabé čaje. Pokud jde
o minerálky, díky obsahu minerálů prospívají zdraví celého organizmu včetně močových cest.
Slabě a středně mineralizované vody by proto rozhodně měly být součástí každodenního pitného režimu dospělých i dětí,“* radí prim. Matoušková. Při přetrvávajících potížích je nezbytné vyhledat lékaře a onemocnění léčit, aby se nevyvinulo v chronickou formu. Základ léčby zánětu močových cest tvoří antimikrobiální léčba, která přinese během 24 hodin po zahájení úlevu od potíží. Během užívání většiny antibiotik se musí pacient vyhnout sluníčku, což není v létě úplně jednoduché. Existují i antibiotika, pro která tento zákaz neplatí, léčba s nimi však může trvat déle.

*„U žen bývají záněty močových cest často zaměňovány s gynekologickými infekcemi a naopak. Proto hovoříme o sdružených onemocněních. Pokud nejsou příznaky rozvinuté do extrémní formy, lze je rozpoznat až při pečlivém vyšetření lékařem. Ale ani pro lékaře není mnohdy jednoduché diagnostikovat, jaké onemocnění postiženou sužuje a jak ho nejlépe léčit,“* upozorňuje
MUDr. Líbalová a dodává: *„pacientky si až při opakovaných obtížích začnou uvědomovat, že mají problém, a obvykle běhají od lékaře k lékaři. I když důvod a podezření mají, nechtějí si připustit,
že by mohly mít nějakou pohlavní chorobu (například chlamydie). Nesprávná léčba a maskovaná sexuálně přenosná onemocnění se však mohou podílet na vzniku jak zánětu močových cest,
tak komplikovaných onemocnění vnitřního pohlavního ústrojí i s jeho nepříznivými důsledky (sterilita, chronická pánevní bolest, srůsty, abcesy). Tato onemocnění tedy vyžadují komplexní přístup a jednorázové podání antibiotik nestačí.“*

**Česká urologická společnost** ([www.cus.cz](http://www.cus.cz)) je vědecká organizace sdružující lékaře-urology, která podporuje vědecká poznání v urologii a prosazuje využití moderních poznatků v prevenci, diagnostice i léčbě urologických onemocnění. Jejím hlavním cílem je snížení výskytu urologických onemocnění, zlepšení jejich diagnostiky a léčebných výsledků.

**AquaLife Institute** ([www.aqualifeinstitute.cz](http://www.aqualifeinstitute.cz)) je organizace, která sdružuje přední odborníky a vědce zabývající se hydratací organizmu, výživou a zdravým životním stylem, ale i vodou jako přírodním zdrojem. Sleduje aktuální problémy a potřeby české společnosti v oblasti výživy a zdraví s důrazem na pitný režim
a poskytuje informace s cílem zlepšit pitný režim a kvalitu života široké veřejnosti. AquaLife Institute také podporuje vědu a výzkum týkající se pitného režimu a vlivu příjmu tekutin na zdraví.

*Pro další informace kontaktujte agenturu Quent, Pavlínu Perlíkovou,
tel.: 271 742 535, e-mail: pavlina.perlikova@quent.cz*