

O tohle stojíme málokterá. A zvláště v létě je to pech. Co za potíže s močovým měchýřem může a jak se jim vyhnout?

Krásné dny, NEPŘÍJEMNÉ POCITY

Slunce svítí, voda láká a dny jsou plné pohybu i odpočinku. Jenže právě v létě jsme citlivější na potíže s močovým měchýřem. Pálení, časté močení, tlak v podbřišku – typické příznaky, které umí zkazit i ten nejhezčí den. Na viníky si proto pojďme posvítit, ať víme, čemu se vyhnout.

TEPLO A VLHKOST

Letní horka znamenají větší pocení, čímž se z těla ztrácí voda, a pokud ji nedoplňujeme, moč je koncentrovanější. Takové prostředí je ideální pro bakterie. Navíc se pokožka a intimní partie v teple víc zahřívají a vlhnou, což narušuje přirozenou rovnováhu mikroflóry. „Upřednostněte tedy

lehké bavlněné prádlo a volné oblečení, které odvádí pot a brání přemnožení kvasinek,“ radí MUDr. Marek Broul, primář Sexuologického oddělení Masarykovy nemocnice v Ústí nad Labem.

KOUPÁNÍ A MOKRÉ OBLEČENÍ

Trávíte hodiny po koupání stále v plavkách? To neděláte dobře. Právě mokré, studené oblečení, přiléhající na tělo ale může způsobit prochlazení pánevní oblasti. Kromě toho se snáz nakazíte bakteriemi z vody, hlavně jestli se ráda koupete ve veřejných bazénech nebo přírodních koupalištích s nižší kvalitou vody. Riziko se zvyšuje, pokud si po koupání nevezmete suché spodní prádlo nebo si nesednete na ručník.

MÁLO TEKUTIN

Přirozený „proplachovací“ systém těla – tedy močení – funguje, jen pokud dostatečně pijete. V létě se však více potíme a mnohé z nás kvůli cestování nebo pohodlí příjem tekutin omezují. Pokud moč neteče dostatečně často a ve větším množství, bakterie, které se dostanou do močové trubice, se snadněji udrží

a množí. Jednoduše řečeno, jestli chodíte čurat dvakrát za den, je to špatně.

HYGIENA A INTIMNÍ PÉČE

Tady platí pravidlo, že všeho moc škodí. Jestli si libujete ve voňavých mýdlech, sprchových gelech nebo dokonce používáte deodoranty do kalhotek, narušujete přirozené pH a pomalu, ale jistě tak likvidujete správnou mikroflóru intimní oblasti. Stejně tak používání vlhčených ubrousků nebo parfémovaných vložek není nic dobrého. Tím se oslabuje přirozená ochrana a bakterie mají volné pole působnosti. V kombinaci s potem, třením při chůzi a těsným oblečením je to častý spouštěč problémů.

ZASE TA KLIMATIZACE

Zatímco venku je horko, v obchodních centrech, kancelářích nebo autech nás



Pořídte si několikery plavky, do vody, na opalování, na parádu...

„ofukuje“ studený vzduch z klimatizace. Náhlé změny teplot mohou oslabit imunitní systém a způsobit prochlazení, i když tělo není vlhké.

Pokud sedíte přímo pod výdechem klimatizace, anebo ji máte puštěnou během spánku, zvyšuje se riziko zánětu nejen v močových cestách, ale i gynekologických partiích.

POHLAVNÍ STYK

Letní flirt, vášeň, dovolená... „Ženy při cestování zažívají silnější sexuální svobodu, k níž jim napomáhá i určitý pocit větší anonymity v cizí zemi. Méně intenzivně tak vnímají rizikovost svého jednání,“ komentuje Lucie Slováčková, odbornice na zdravou sexualitu z e-shopu RůžovýSlon.cz. Sex je jedním z nejčastějších spouštěčů zánětu močových cest u žen. Během styku se totiž mohou bakterie (včetně těch běžně se vyskytujících kolem konečníku) dostat do močové trubice. Pokud po sexu žena nevyprázdní močový měchýř, bakterie zůstávají uvnitř a mohou způsobit infekci.

HORMONÁLNÍ VLIVY

Letní únava, špatný spánek, stres z balení a přesunů – to vše může oslabit imunitu. A takový organismus hůř odolává infekcím. Navíc během ovulace nebo menstruace bývají sliznice citlivější a náchylnější k podráždění. U žen po menopauze klesá hladina estrogenu, což také snižuje přirozenou ochranu sliznic v močových cestách.

Ať si léto užijete s úsměvem.



KDYŽ UŽ SE ZÁNĚT OBJEVÍ

Pálí vás močení, máte pocit nedokonalého vyprázdnění nebo bolesti v podbříšku? Nečekejte. Pomocť může urologický čaj, klid, brusinky, ale pokud se stav nezlepší do 2 dnů, vyhledejte lékaře.

Co pomáhá?

- Pít dostatek vody (ideálně i s trochu citronu nebo bylinkami, které čistí močové cesty).
- Po koupání se vždy převléknout do suchého oblečení.
- Nepodceňovat hygienu před i po pohlavním styku.
- Vyhnout se zbytečnému používání intimních mýdel a parfémované kosmetiky.
- Nosit bavlněné spodní prádlo a volné letní oblečení.