

Dažnas noras šlapintis, skausmas pilvo apačioje ar nugaroje, drumstas ar net rusvas šlapimas – itin nemalonūs simptomai, kurie galimai praneša apie šlapimo takų infekciją. Ypač savimi turėtų rūpintis dailiosios lyties atstovės – ši nemaloni liga dažniau pasireiškia būtent moterims.

„Šlapimo takų uždegimą gali išprovokuoti maudynės šaltame ežere ar jūroje, nesaugūs lytiniai santykiai, alkoholio vartojimas ar net antibiotikai. Taip pat ligą paskatinti gali higienos taisyklių nesilaikymas, retas šlapinimasis, pavyzdžiui, kai šlapimas yra sąmoningai sulaikomas ir delsiama eiti į tualetą“, – nurodo „Eurovaistinės“ farmacininkė Rasa Keraitė.

Tačiau, pasak farmacininkės, varginančius šlapimo takų uždegimo simptomus taip pat gali sukelti peršalimas ar nusilpęs imunitetas. Didesnės rizikos grupei priklauso ir nėščiosios bei kontraceptines priemones naudojančios moterys, nes sutrinka jų hormonų pusiausvyra. Taip pat didesnė grėsmė susirgti uždegimu moterims po menopauzės – tuomet jų šlapimo gleivinė išplonėja ir tampa lengviau pažeidžiama.

Gydyti nedelsiant

R. Keraitė pabrėžia, jog šlapimo takų infekcijos dažniausiai gydomos antibiotikais, todėl pajutus pirmuosius simptomus reikėtų ilgai nedelsti ir kreiptis į specialistus. Negydomas uždegimas gali komplikuotis ir net sukelti inkstų nepakankamumą.

„Negydoma infekcija gali tapti lėtine, gali išsivystyti inkstų geldelių nepakankamumas, o tai gali sukelti inkstų nepakankamumą. Be to, ši infekcija gali išplisti ir į kitus organus – dažnai šlapimo takų uždegimas atsiranda kartu su makšties uždegimu“, – įspėja „Eurovaistinės“ atstovė ir gydymo metu pataria vengti kavos, alkoholio, aštrių prieskonių bei nerūkyti, nes cigaretėse esančios medžiagos dirgina šlapimo takus.

Greičiau pašalinti nemalonių pojūčius gali padėti natūraliomis antimikrobakterinėmis savybėmis pasižymintys česnakai bei spanguolių preparatai. Svarbu, jog nei uogų, nei spanguolių sulčių negalima saldinti – cukrus paskatins bakterijų vystymąsi ir uogos taps bevertės. Pasak vaistininkės, jeigu jaučiami itin dideli deginantys skausmai, naudinga pasidaryti stipraus ramunėlių antpilo vonelę ir joje pasėdėti.

Kaip išvengti

„Eurovaistinės“ farmacininkės teigia, jog norint išvengti šlapimo takų susirgimų, patariama saugotis šalčio – rinktis šiltesnius apatinius rūbus, kelnes, vengti rūbų, kurie apnuogina

pilvą ar juosmenį. Naudinga suvartoti apie 3 litrus skysčių per dieną, tinkamai rūpintis savo asmenine higiena, stiprinti imunitetą ir organizmą.

„Prieš ir po lytinių santykių moterims patariama nusišlapinti ir apsiprausti, pakankamai dažnai keisti higienos priemones menstruacijų metu, vengti nenatūralių intymios higienos prausiklių ir muilų. Bakterijų patekimo į šlaplę galima išvengti lytinius organus šluostantis priešinga išangei kryptimi“, – pataria R. Keraitė.

