Správna dispenzácia: Zápal močového mechúra

Zverejnené: 23. júna 2022 | Autor: PharmDr. Peter Stanko



Akútny zápal močového mechúra

Zápal močového mechúra (cystitída) patrí medzi najčastejšie ochorenia urogenitálneho traktu a obvykle má nekomplikovaný charakter. Najčastejšie sa rozvíja na podklade infekcie, pričom sa prednostne **objavuje u žien a iba vzácne u mužov.**

Charakteristickým symptómom akútnej cystitídy je dysúria, ktorá zahŕňa **pocity pálenia a rezania pri močení, frekventné močenie, pretrvávajúce nutkanie na močenie a bolesť nad symfýzou.** Zriedkavejšie sa môže sa pridružiť aj zvýšená teplota do 38°C. Približne u 40% žien sa pri nekomplikovanej

cystitíde vyskytuje aj hematúria.

Zvýšený výskyt cystitídy je spojený so zvýšenou sexuálnou aktivitou, používaním intravaginálneho spermicídneho prípravku, kondómov, vnútromaternicového telieska alebo diafragmy, ale aj pozitívnou anamnézou na infekčné ochorenie močových ciest v minulosti.



Obrázok 2: Preventívne opatrenia v prevencii recidivujúcich cystitíd ako alternatíva alebo doplnok k systémovej antibiotickej terapii. (solen.sk)

Z fytofarmák sa v rámci asistovaného samoliečenia nekomplikovanej akútnej cystitídy uplatňujú predovšetkým prípravky s obsahom brusnice veľkoplodej (Vaccinium macrocarpon). Tú je možné uplatniť aj v doplnkovej liečbe cystitídy, pri ktorej bola primárne indikovaná antibiotická liečba.

Asistované **samoliečenie nekomplikovanej akútnej cystitídy nemá trvať dlhšie ako 48 hodín.** V prípade pretrvávania alebo zhoršenia príznakov je potrebná konzultácia s lekárom. Tá je nevyhnutná aj v prípade, ak sa od začiatku objavujú ako symptómy vysoké teploty, silné bolesti a kŕče v podbruší alebo iné závažnejšie symptómy.

Osobitný význam zohrávajú prípravky z brusníc u recidivujúcich cystitíd, kedy sú spolu s ostatnými režimovými opatreniami nástrojom na elimináciu recidív.

Ďalším možným doplnkom terapie v prípade cystitíd sú urologické čajové zmesi, prípravky s obsahom vresu obyčajného (Calluna vulgaris), prípravky s obsahom D-manózy a perorálna substitúcia probiotík (predovšetkým rod Lactobacillus sp.). Z adjuvantných liečiv je možné voliť analgetiká-antiflogistiká alebo spazmolytiká.



Obrázok 3: Proantokyanidíny sa viažu na adhezínové zakončenia fimbrií E.coli, čím bránia adhézii patogénov na stenách epitelu močového mechúra, a tak zabraňujú rozvoju a šíreniu akútneho zápalu močového mechúra. (zdroj: nutribiolite.com**)**

Priame antibakteriálne pôsobenie preparátov z brusnice veľkoplodej nebolo nikdy preukázané. Vzhľadom na existujúce mechanizmy pôsobenia sú však nielen vhodným nástrojom samoliečenia prvý raz sa vyskytujúcich nekomplikovaných cystitíd, ktoré si nevyžadujú indikáciu antibiotík, ale aj vhodnou doplnkovou liečbou pri antibiotickej terapii akútnej alebo chronickej cystitídy, resp. pri prevencii recidivujúcich infekcií močového mechúra.

Prípravky s obsahom brusnice veľkoplodej sú použiteľné aj počas tehotenstva, avšak nesmú byť podávané vo vysokých dávkach.

D-manóza

D-manóza je monosacharid, ktorý sa v ľudskom tele nemetabolizuje a je vylučovaný v chemicky nezmenenej podobe do moču.

Mechanizmus pôsobenia je obdobný ako u PAC. V močovom mechúre sa D-manóza viaže na fimbrie baktérií E.coli, a tým znižuje ich schopnosť adhézie k bunkám epitelu. Zabraňuje sa tak rozvoju a šíreniu zápalu močového mechúra.

V rámci asistovaného samoliečenia nekomplikovaných akútnych infekcií močového mechúra je možné kombinovať D-manózu s extraktom z Vaccinium macrocarpon.

Probiotiká

Pri použití probiotík v rámci prevencie infekcie, resp. reinfekcie močových ciest využíva hneď niekoľko mechanizmov. Probiotiká majú schopnosť znižovať pH moču a produkovať peroxid vodíka, čo samo o sebe vedie k antibakteriálnemu pôsobeniu na uropatogény.

Zároveň sa u probiotík predpokladá pozitívny imunomodulačný účinok, predovšetkým aktivácia T a B lymfocytov a zvýšená produkcia slizničného IgA a IgG. Probiotiká zároveň stimulujú fagocytózu.

Probiotiká sú použiteľné v rámci prevencie infekcie, resp. reinfekcie močových ciest rovnako v perorálnej forme, ako aj vo formách na lokálne použitie (vaginálne čapíky, globulky a kapsuly).

Xyloglukán

Xyloglukán, ako typ hemicelulózy, patrí medzi lineárne bezškrobové polysacharidy s krátkymi postrannými reťazcami. Je použiteľný pri prevencii reinfekcie močových ciest. Po perorálnom použití pôsobí mechanicky vo vnútri čreva, kde bráni kontaktu patogénov typu E.coli, prípadne iných G- baktérií vyvolávajúcich infekcie močových ciest so sliznicou čreva.

Všeobecné zásady prevencie akútnej cystitídy

- Piť dostatok tekutín.
- Konzumovať jedlá a nápoje s nižším obsahom jednoduchých cukrov a disacharidov.
- Konzumovať každodenne dostatok vlákniny.
- Nezdržiavať vyprázdňovanie močového mechúra v prípade nutkania na malú potrebu.
- Pri vykonávaní malej potreby počkať do úplného vyprázdnenia močového mechúra.
- V rámci bežnej hygieny používať neparfumované a šetrné kozmetické prípravky.
- Používať prednostne bavlnenú spodnú bielizeň (pred použitím je možné bielizeň napariť horúcou parou). Nevhodná je príliš tesná spodná bielizeň a odev.
- Po plávaní alebo pobyte v spoločných priestoroch (kúpaliská, bazény, sauny, wellness centrá a podobne) vykonajte v sprche dôkladnú očistu.
- Dbať na ochranu krížovej oblasti chrbtice, chodidiel, ako aj samotných intímnych partií pred vystavovaním chladu.
- Vyhýbať sa sedeniu na zemi a na studených materiáloch (kameň, kov).
- Pred sexuálnym stykom by obaja partneri mali absolvovať celkovú očistu pod sprchou.
- Po sexuálnom styku je vhodné vymočiť sa a absolvovať celkovú očistu pod sprchou.

- Po vykonaní veľkej potreby vykonávať toaletným papierom pohyb spredu dozadu a nie naopak. Pokiaľ je možné použiť po veľkej potrebe sprchu alebo bidet.