



Согласно официальной статистике, 35% женщин страдает на цистит. А ведь далеко не все, обращаются к врачам, поэтому реальное число на много больше.

Цистит – сугубо женское заболевание, обусловленное особым анатомическим строением женской мочевыделительной системы. Мочеиспускательный канал женщин короткий, широкий, и в него легко попасть возбудителям любых инфекции, в том числе, кишечной палочке, отвечающей за возникновение цистита.

Проникшие в мочевой пузырь бактерии вызывают болезнь не сразу. При сильном иммунитете болезнь может и вовсе не возникнуть. При ослаблении же иммунитета болезнь тут как тут. Таким образом, все факторы, влияющие на состояние иммунитета, влияют и на возникновение цистита. Так, причинами, провоцирующими цистит, могут быть неполноценное питание, переутомление, регулярное недосыпание, стрессы и чрезмерные физические нагрузки. А чтобы помочь своему иммунитету противостоять болезням, и циститу, в частности, занимайтесь закаливанием, физическими упражнениями, придерживайтесь здорового образа жизни.

Кроме того, спровоцировать цистит может переохлаждение, длительное сидячее положение, частые запоры, алкоголь, острая пища, газированные напитки, напитки, содержащие кофеин, воспалительные урологические, гинекологические и венерические заболевания, критические дни, неправильный туалет наружных половых органов, нарушение режима мочеиспускания, хронические инфекции, тесная одежда и проч.

Вокруг этого распространенного заболевания существует много различных

заблуждений, а именно, что:

1) Цистит – это простудное заболевание. Переохладился – заболел. На самом деле переохлаждение, как указывалось выше, лишь провоцирует цистит.

2) Вылечить цистит легко. Пару дней попил антибиотики и все в порядке. Но на самом деле при таком подходе цистит легко переходит в скрытую хроническую форму, давая себя знать во время сезонных обострений.

3) Физические упражнения противопоказаны. в период обострения болезни. А так заниматься ими можно, и даже нужно, ведь они, как известно, укрепляют иммунитет. А крепкий иммунитет – залог здоровья. Следует только учесть, что при наличии хронического цистита лучше отдать предпочтение кардиотренажерам. Не рекомендуется заниматься плавать в бассейне, так как это чревато переохлаждением. Не тренируйтесь вблизи от кондиционера, а также с открытой поясницей.

Опасность хронической формы цистита заключается в перерождении слизистой мочевого пузыря, она может начать замещаться соединительной тканью, сморщиваться, кровоточить. Могут появиться и другие неприятные последствия, такие как недержание мочи при чихании, смехе, кашле.

Поэтому лучше не заниматься самолечением, а обратиться к врачу, который на основе медицинских анализов определит вид возбудителя заболевания, назначит подходящие медицинские препараты. При таком грамотном подходе можно будет забыть о цистите навсегда.