

## Инфекция мочевыводящих путей (ИМП)

### Информационное пособие

1. Что такое инфекция мочевыводящих путей?
2. Признаки инфекции мочевыводящих путей.
3. Причины рецидивирующей (повторной) инфекции.
4. Может ли инфекция мочевыводящих путей быть связана с операцией?
5. Диагностика инфекции мочевыводящих путей.
6. Предотвращение инфекции мочевыводящих путей.
7. Лечение инфекции мочевыводящих путей.

### Введение

Мочевыводящая система состоит из почек, мочеточников, мочевого пузыря и мочеиспускательного канала. Эта система играет важную роль в удалении продуктов метаболизма (отходов) из вашего тела.

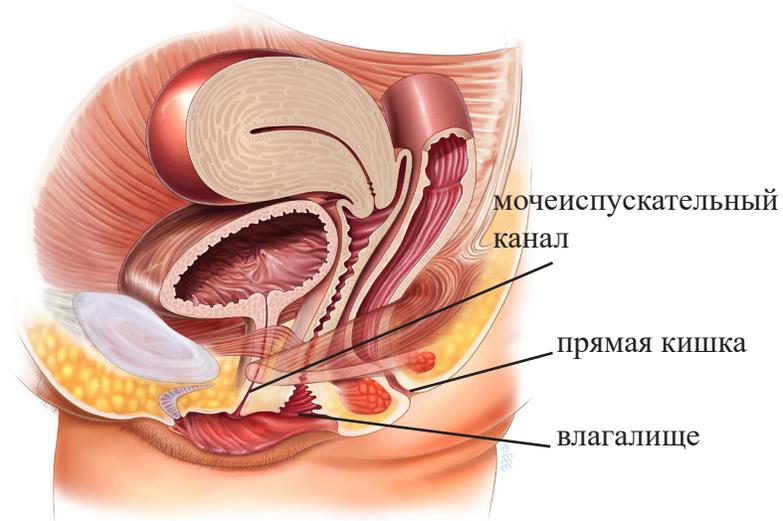
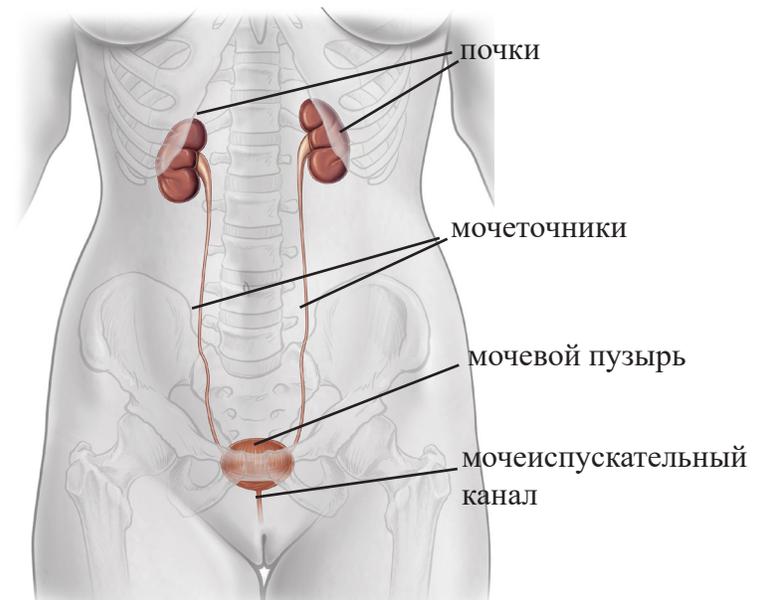
Почки - это парный орган, они располагаются по задней стороне вашего тела сразу под грудной клеткой. Основная функция почек - фильтровать продукты метаболизма из крови. Мочеточники - трубчатый орган, который соединяет почки с мочевым пузырем. В мочевом пузыре моча хранится до того, как она выходит во внешнюю среду через мочеиспускательный канал.

### Что такое инфекция мочевыводящих путей?

Инфекция мочевыводящих путей может возникнуть в любом отделе мочевыводящей системы. Большинство инфекций вызываются бактериями, которые живут в кишечнике. Одним из частых возбудителей является кишечная палочка (*escherichia coli*).

Инфекции мочевыводящих путей включают: уретрит (инфекция мочеиспускательного канала), цистит (инфекция мочевого пузыря), пиелонефрит (инфекция почек).

Инфекция мочевыводящих путей чаще развивается у женщин, так как, по сравнению с мужчинами, у женщин мочеиспускательный канал короче и открывается ближе к прямой кишке. Это приводит к тому, что бактериям легче попасть в мочевыводящую систему и вызвать инфекцию. В течение жизни почти 40% женщин хотя бы один раз болевают инфекцией мочевыводящих путей. Инфекция чаще развивается у женщин ведущих половую жизнь, беременных и женщин в менопаузе. Инфекция также чаще развивается, если мочевой пузырь не опорожняется полностью, или если женщина использует катетер, чтобы опорожнять мочевой пузырь.



### Признаки инфекции мочевыводящих путей.

Признаки инфекции зависят от того, где развивается инфекция: в мочеиспускательном канале, мочевом пузыре или в почках. Частыми симптомами являются жжение при мочеиспускании, боли внизу живота, частые позывы к мочеиспусканию. Нередко позывы сопровождаются отделением лишь небольшого количества мочи. Многие женщины отмечают, что моча имеет мутную консистенцию, неприятный запах нередко развивается частое ночное мочеиспускание (более трех раз за ночь). При осложненной инфекции характерны наличие крови в моче, высокая температура, озноб, тошнота и рвота.

### Причины рецидивирующей (повторной) инфекции.

При рецидивирующей инфекции, инфекция мочевыводящих путей развивается как минимум два раза на протяжении 6 месяцев. Часто мы не можем определить причину такой инфекции. Однако, существует несколько ситуаций, характерных для развития рецидивирующей инфекции:

- Половой акт может привести к развитию рецидивирующей инфекции

- Менопауза. Влагалище, мочевого пузыря и мочеиспускательный канал находятся под влиянием эстрогена. Во время менопаузы уровень эстрогена снижается. Снижение уровня эстрогена приводит к тому, что ткани становятся тоньше, чувствительнее и более сухими, что повышает риск рецидивирующей инфекции.
- Беременность сопровождается характерными изменениями мочевыводящих путей. Эти изменения, в свою очередь, также могут привести к рецидивирующей инфекции.

### Может ли инфекция мочевыводящих путей быть связана с операцией?

Во время многих операций используется специальный катетер для отвода мочи. Применение катетера может увеличить риск развития инфекции мочевыводящих путей. После некоторых операций у женщин может развиться задержка мочеиспускания, что в свою очередь повышает возможность инфекции. Низкая подвижность после операции может повысить риск инфекции. Больные старшего возраста и больные диабетом также чаще подвержены инфекции мочевыводящей системы. Операции на мочевыводящем тракте чаще сопровождаются инфекцией мочевыводящих путей, чем операции на других органах.



### Диагностика инфекции мочевыводящих путей.

Инфекция мочевыводящих путей обычно выявляется с помощью анализа мочи. На наличие инфекции указывают белые и красные кровяные тельца. Посев мочи может указать на специфический тип бактерии и помочь с выбором антибиотиков. Моча для анализа должна быть свежей.

При сдаче мочи на анализ важно

предотвратить попадания в мочу бактерий с кожи или влагалища (эти бактерии могут повлиять на результаты анализа), для этого разведите половые губы и тщательно обработайте область мочеиспускательного канала, прежде чем сдать анализ.

В определенных ситуациях лечащий врач назначит дополнительное обследование. Пациентам с частой рецидивирующей инфекцией, больным с большим количеством красных кровяных телец в моче - могут посоветовать цистоскопию (обследование внутренней поверхности мочевого пузыря с помощью специальной камеры) и УЗИ (ультразвуковое исследование почек, мочевого пузыря и мочеточников). Инфекция мочевыводящих путей редко развивается у детей и, поэтому, в таких случаях, также рекомендуют дополнительные обследования.

### Предотвращение инфекции мочевыводящих путей.

Для предотвращения инфекции выполняйте следующие рекомендации:

- Пейте много жидкости (лучше всего воду). Около 8 стаканов в день должно быть достаточно, для того чтобы ходить в туалет 4-6 раз в день.
- Регулярно ходите в туалет, когда чувствуете необходимость. Не позволяйте мочевому пузырю переполняться, старайтесь не задерживать мочеиспускание слишком долго.
- Избегайте запоров.
- После мочеиспускания всегда подтирайтесь спереди назад.
- Ежедневно оmyвайте область гениталий. В то же время не мойте промежность слишком часто или интенсивно. Трение может повредить кожу, а поврежденная кожа намного более восприимчива к инфекции.
- Избегайте потенциальных раздражителей, таких как влагалищные дезодоранты, парфюмированные очистительные средства и мыла.
- Избегайте сухости во время полового акта. Сухость может вызвать раздражение мочеиспускательного канала. Если вы прошли через менопаузу, спросите лечащего врача, показаны ли вам препараты эстрогена для влагалищного применения.
- Помочитесь перед и после полового акта.
- Используйте хлопковое нижнее белье и носите просторную одежду.
- Если вы болеете диабетом, следите за своим уровнем сахара

Некоторые женщины принимают маннозу - "натуральный" сахар, считается что он снижает риск развития инфекции мочевыводящих путей. К сожалению мы не обладаем данными исследований, чтобы подтвердить правда это или нет. В то же время, манноза скорее всего безопасна и хорошо переносится.

Недавние исследования показали, что продукты клюквы не снижают риск развития инфекции - в связи с этим, в настоящее время, прием препаратов клюквы для профилактики инфекции не рекомендуется.

### Лечение инфекции мочевыводящих путей.

Если у вас выявили инфекцию мочевыводящих пейте большое количество воды чтобы ваша моча была сильно разведенной.

Чтобы снизить болевые ощущения пейте смесь 1 чайной ложки столовой соды на пол-литра воды. Препараты цитрата натрия и цитрата калия также могут помочь с болевыми ощущениями.

При неосложненной инфекции мочевого пузыря применяют короткий (3-5 дней) курс антибиотиков. При осложненной инфекции мочевого пузыря (к примеру во время беременности или при диабете), а также при неосложненной инфекции почек, антибиотики обычно назначаются на 7-14 дней.

Очень важно полностью закончить курс антибиотиков. Если вы не закончили курс лечения, то лечить повторную инфекцию намного сложнее.

Обязательно обратитесь к врачу если вы не чувствуете себя лучше через 24 часа после принятия антибиотиков. Также сообщите своему врачу, если ваше самочувствие ухудшилось, если вы заметили кровь в моче, если у вас развилась температура или боли в спине.

При определенных осложнениях (если вы чувствуете себя очень плохо, не можете глотать таблетки) вам может быть показана госпитализация. При госпитализации для предотвращения распространения инфекции, предупреждения осложнений со стороны мочевыводящего тракта и других органов обычно назначают внутривенное лечение инфекции.

При рецидивирующей инфекции, вам могут прописать небольшую дозу антибиотиков для ежедневного применения на протяжении нескольких недель или месяцев.

Лечащий врач может порекомендовать вам антисептики для мочевыводящего тракта. Антисептики применяют в форме обычных таблеток или в форме специальной жидкости, которую врач вводит в мочевой пузырь.

В настоящий момент разрабатывается несколько вакцин для предотвращения рецидивирующей инфекции. К сожалению, пока ни одна из них не зарекомендовала себя для применения.

Инфекция мочевыводящих путей крайне неприятное заболевание, однако ранняя диагностика и адекватное лечение обычно приводят к полному выздоровлению.

Дополнительную информацию вы можете найти по ссылке [www.YourPelvicFloor.org](http://www.YourPelvicFloor.org).