

VNETJE SEČNEGA MEHURJA

Težave zaradi vnetja sečnega mehurja, so pri ženskah zelo pogoste.

Prvi znaki vnetja so:

- **pogosto uriniranje,**
- **pekoče uriniranje,**
- **smrdeč in temen urin,**
- **bolečine v spodnjem delu trebuha, ki jih največkrat pripišemo bolečim jajčnikom.**

Vnetje sečnega mehurja najpogosteje povzročata črevesni bakteriji Klebsiella in Escherichia coli.

Escherichia coli je zelo težko uničljiva. Naseli se lahko po celi trebušni votlini.

Ženskam v času zdravljenja vnetja sečil (poleg zdravil) priporočam, da dnevno popijejo 2 l urši čaja, (lahko hladnega).

Priporočam tudi pitje brusničnega soka ali čaja in sok ameriške borovnice.

Po končanem zdravljenju z antibiotiki priporočam uživanje C vitamina.

Na splošno je pomembno, da veliko pijemo (dnevno 1,5 do 2 l tekočine) in se tako varujemo pred vnetjem mehurja, saj se z uriniranjem izpirajo bakterije iz sečnega mehurja. Če ne pijemo, je naš sečni mehur idealen za razmnoževanje raznih bakterij, ki povzročajo vnetja sečil, saj jih brez zaužite tekočine ne moremo izpirati.

Zelo pomembna je tudi osebna higiena, zato priporočam brisanje nazaj proti zadnjični odprtini, brisanje samo z belim WC papirjem, umivanje genitalij samo s toplo vodo, uporabo samo belega bombažnega perila, pranje perila z blagimi sredstvi - brez mehčalca.

Ženskam, ki so podvržene pogostim vnetjem sečnega mehurja se odsvetuje kopanje v bazenih.

Pri spolnih odnosih pa naj urinirajo pred in takoj po spolnih odnosih.

V času zdravljenja se odsvetuje pitje alkohola, čaja, kave, gaziranih (mehurčkastih) pijač, napitkov iz kakava, izogibanje močnim začimbam, ker na mehur delujejo dražeče.