



VNETJE SEČNEGA MEHURJA

Suzana Kert

1. Kako pogosto je vnetje sečnega mehurja?

Bakterijske okužbe sečil so v ambulantah zdravnikov družinske medicine po pogostosti takoj za okužbami dihal. Cistitis je ena najpogostejših okužb pri ženskah, saj ena od oblik okužb sečil prizadene polovico žensk vsaj enkrat v življenju. Največje tveganje za okužbo je pri spolno aktivnih ženskah, redkejša pa je med starejšimi ženskami, nosečnicami in moškimi.

2. Kaj povzroča nastanek vnetja sečnega mehurja?

Daleč najpogostejši povzročitelj akutnega nezapletenega cistitisa pri mlajših ženskah je bakterija *Escherichia coli* (80 %), v manjšem deležu so povzročitelji druge bakterije, ki izvirajo iz prebavil, še redkeje pa virusi in glive.

3. Kako se vntje sečnega mehurja kaže?

Značilni klinični simptomi akutne okužbe sečnega mehurja so: pekoče uriniranje, siljenje na vodo, pogosto odvajanje manjših količin seča (bolnica urinira pogosteje kot na 2 uri), bolečina nad sramno kostjo, občutek nepopolno izpraznjenega sečnega mehurja po uriniranju in včasih krvav seč.

Znaki so: predvsem boleč sečni mehur ob otipanju predela trebuha nad sečnim mehurjem, redkeje povišana telesna temperatura ali bolečina v predelu križa.

4. Kako postavimo diagnozo?

Pri opredeljevanju okužbe sečil sta najpomembnejši značilna anamneza in klinični pregled. V ambulanti zdravnika družinske medicine si lahko pomagamo tudi s pregledom vzorca t.i. srednjega curka seča pri prvem jutranjem mokrenju po očiščenju spolovila. Opravimo pregled urina s testnim lističem, po potrebi pregled usedline urina po centrifugiranju pod mikroskopom ali t.i. urinokulturo (preiskava za rast bakterij na posebnem gojišču). Ostale preiskave (npr. ultrazvok sečil) opravljamo redkeje v primeru zapletenega poteka ali ponavljajočih okužb.

5. Kako poteka zdravljenje?

Ločimo specifično zdravljenje – jemanje antibiotika, ki je usmerjeno na povzročitelja bolezni, ter nespecifično zdravljenje: pitje 2 dcl tekočine na uro čez dan (2-3 l/dan). Svetujemo pogostejše odvajanje vode (na 2-3 ure) in zgodnje odvajanje vode po spolnem odnosu. Verjetno ima pozitiven učinek tudi pitje soka ameriških brusnic.



6. Kako bolezen poteka?

Glede na potek je vnetje lahko akutno – simptomi so nenadni, številni in izraziti ter jih je enostavno prepoznati ali kronično – simptomi so slabo izraženi, okužba pa poteka tiho in brez posebnih znakov.

V primeru značilne akutne okužbe pride večinoma ob jemanju antibiotika do izboljšanja v nekaj dneh. Glede na prisotnost dodatnih bolezenskih stanj je vnetje lahko nezapleteno – bolniki nimajo pridružene anatomske ali funkcionalne motnje v sečilih (npr. vstavljen urinski kateter) ali obratno zapleteno. V slednjem primeru, ko ima bolnik neko pridruženo stanje, je potek okužbe dolgotrajnejši in terja daljše zdravljenje ter več kontrol.

7. Kako poteka spremljanje bolnika, ki ima vnetje sečnega mehurja?

Pri akutni okužbi spodnjih sečil pridejo bolniki običajno k zdravniku v treh dneh od nastopa težav. Bolniku se naroči, da pride na kontrolo v primeru, če težave v nekaj dneh ne izginejo. Odločitev o preiskavah sledi na osnovi klinične slike.

8. Kako si lahko pri vnetju sečnega mehurja pomagata sami?

Priporočljivi ukrepi so: pitje zadostnih količin tekočine, urološki čaj (čaj za mehur in ledvice), preparati iz ameriških brusnic (čaj, tablete, sok).

9. Kako vnetje sečnega mehurja vpliva na vaše življenje?

Prognoza je praviloma dobra, saj se večina okužb pozdravi ob jemanju antibiotika brez zapletov. V redkih primerih je potreben kratek, tj. 2-3 dni trajajoč bolniški dopust.

10. Ali in kako lahko nastanek vnetja sečnega mehurja preprečite?

Povsem preprečiti se pojava bolezni ne da, vendar pa lahko s spodaj navedenimi ukrepi precej zmanjšate tveganje za pojav vnetja.

- Pitje zadostnih količin tekočine, kar omogoča dober odtok urina iz sečnega mehurja.
- Ko začutite potrebo po uriniranju, ne odlašajte in vedno izpraznite mehur v celoti.
- Uriniranje v zadostnih časovnih presledkih pomaga zmanjšati možnost, da se bakterije uspejo razmnožiti v sečnem mehurju, kar je posebej pomembno pri tistih, ki so k tem okužbam nagnjeni.
- Ko se tuširate, nežno umijte tudi genitalni predel, uporabljajte vodo in preparate za intimno nego s kislim pH. V nožnici so normalno prisotni mikroorganizmi imenovani laktobacili, ki skrbijo za normalno floro nožnice in kisel pH. Ob prepogosti uporabi mil in kopeli se to ravnovesje poruši in bakterije imajo ugodne razmere za rast in razmnoževanje.
- Potrebna je ustrezna higiena zadnjika z brisanjem v smeri od zadaj navzpred, ker to zmanjšuje možnost prehoda bakterij iz prebavil v sečila.



- Uriniranje takoj po spolnem odnosu, kar pomaga izplaviti bakterije, ki so se naselile v bližino sečnice med spolnim odnosom.
- Zelo priporočljiva je tudi nega spolovil pred spolnim odnosom in po njem, kar zmanjša verjetnost okužbe. K enakemu dejanju seveda spodbujajte tudi partnerja.
- Pitje brusničnega soka preprečuje oprijemanje določenih vrst bakterij na steno sečnega mehurja.

Koristno pa je tudi poznavanje bolezenskih stanj, kjer je tveganje za pojav bolezni večje: inkontinenca za blato, sladkorna bolezen, slabša pokretnost ali nepokretnost, kronične okužbe (npr. AIDS), prisotnost katetra v sečnem mehurju, zapora odtoka urina iz sečnega mehurja (npr. zaradi benignega povečanja prostate).