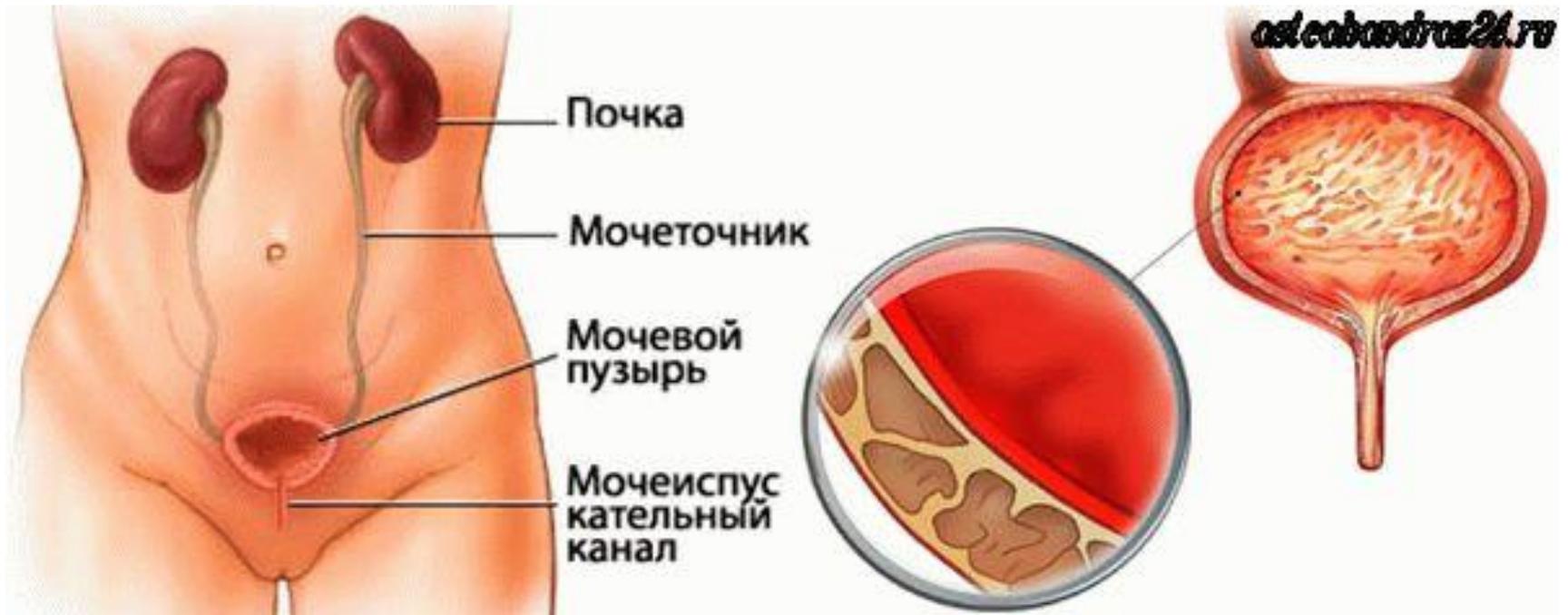


ЦИСТИТ

Выполнила: Елена Ларионова

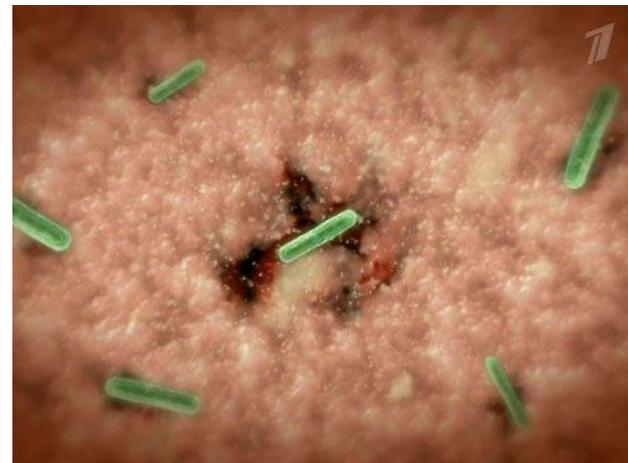
ЦИСТИТ

- Это воспаление стенок мочевого пузыря.



ПРИЧИНЫ

- кишечная палочка, стафилококк
- у женщин обусловлен малой длиной и широким просветом мочеиспускательного канала и расположением относительно других органов
- при проведении катетеризации мочевого пузыря у мужчин



ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ ПО ПРЕДУПРЕЖДЕНИЮ ЦИСТИТА

- ❑ Постарайтесь избегать переохлаждения.
- ❑ Соблюдайте правила личной гигиены.
- ❑ Для гигиенических процедур используйте нейтральные щадящие моющие средства.
- ❑ Во время менструаций своевременно меняйте гигиенические прокладки.
- ❑ Вовремя опорожняйте мочевой пузырь.



**Личная
гигиена**



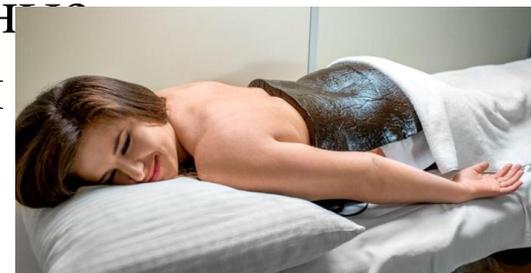
ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ ПО ПРЕДУПРЕЖДЕНИЮ ЦИСТИТА

- Увеличивайте потребление жидкости.
- Чрезмерно обтягивающая одежда может ухудшить кровообращение в области таза, поэтому от такой одежды лучше отказаться.
- Постарайтесь нормализовать кишечника. При склонности к запорам следует увеличить долю свежих фруктов и овощей в рационе

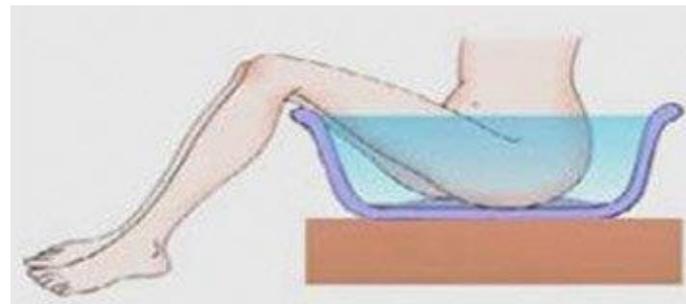


РЕАБИЛИТАЦИЯ

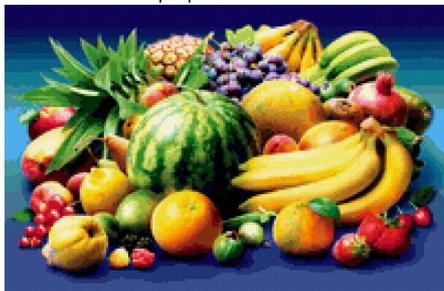
- Меньше раздражать мочевой пузырь
- Промывать мочевыводящие пути приемом достаточного количества жидкости и окончательно избавиться от воспалительных явлений
- Физиотерапевтические процедуры (УВЧ, магнитотерапию) и санаторно-курортное лечение с водо- и грязелечением.
- Соблюдать диету: исключить из рациона острые, кислые, копченые, консервированные продукты, алкоголь, крепкий черный чай и кофе



РЕАБИЛИТАЦИЯ



- В рационе в достаточном количестве должны быть овощи, фрукты и ягоды, обладающие мочегонными и противовоспалительными свойствами – арбузы, дыни, груши, абрикосы, бруснику
- Очень полезно пить ягодные морсы, обладающие выраженным противовоспалительным и мочегонным действием
- Согревающие процедуры – сухое тепло на низ живота, сидячие теплые ванночки



Для профилактики цистита необходимо:

- употреблять не менее 2–2,5 литров жидкости в день;
- лечение хронических очагов инфекции (в том числе коррекция дисбактериоза, санация полости рта);
- лечение гинекологических и андрологических заболеваний;
- соблюдать интимную гигиену;
- опорожнять мочевой пузырь по требованию;
- ограничить употребление специй, острых и маринованных продуктов;
- избегать переохлаждений.



*СПАСИБО ЗА
ВНИМАНИЕ!*

