

ЦИСТИТ

Цистит (запалення сечового міхура) — запальний процес, що в основному зачіпає слизову оболонку сечового міхура, і в окремих випадках - підслизовий та м'язовий шар.

Ознаки циститу частіше зустрічаються у жінок. Приблизно кожна третя жінка у віці 20–40 років хоча б один раз стикалася з цим захворюванням, а кожна друга жінка зустрічає його хоча б раз у житті. Це пояснюється фізіологічними особливостями: жіночий сечівник короткий і широкий, тому бактерії легше потрапляють у сечовий міхур.

У чоловіків цистит виникає значно рідше, адже їхній сечівник довший і вузький, що утруднює проникнення інфекції. Зазвичай цистит у чоловіків є вторинним і пов'язаний із патологіями передміхурової залози, дефектами уретри або іншими інфекційними захворюваннями сечовивідних шляхів.

У чоловіків хвороба протікає важче та потребує обов'язкового звернення до спеціаліста і специфічного лікування.



Найбільш частими збудниками неускладнених ІСШ є ентеробактерії. Приблизно в **70-95%** виділяється **Escherichia coli** і в **5-10%** випадків **Staphylococcus saprophiticus**. Значно рідше ІСШ викликають інші мікроорганізми такі як *Klebsiella spp.*, *Proteus spp.* та ентерококи.



ФАКТОРИ РИЗИКУ ЦИСТИТУ:

- ❁ Недостатня гігієна зовнішніх статевих органів
- ❁ Переохолодження
- ❁ Порушення дієти з рясним вживанням гострої, пряної їжі
- ❁ Наявність метаболічних захворювань в анамнезі
- ❁ Неадекватне лікування інших хвороб уrogenітального тракту
- ❁ Часті стреси і перенапруження
- ❁ Повторне інфікування статевим партнером
- ❁ Промежене навантаження на органи малого тазу

СИМПТОМИ

Симптоми циститу дуже характерні та дозволяють швидко поставити діагноз.

ОСНОВНІ СИМПТОМИ:



Часті позиви до сечовипускання (кілька разів на годину)



Біль в кінці випорожнення сечового міхура

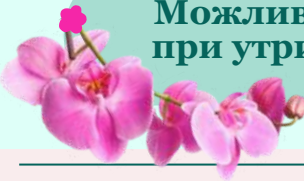
ДОДАТКОВІ СИМПТОМИ:



Відчуття неповного спорожнення сечового міхура після сечовипускання



Зміни кольору та запаху сечі: різкий запах, домішки крові або гною, помутніння



Можливі труднощі при утриманні сечі



При поширенні інфекції можуть бути болі в районі нирок та попереку

УСКЛАДНЕННЯ

У 25-50% жінок, які перенесли ГЦ, протягом року розвиваються рецидиви циститу. У разі несвоєчасного або неправильного лікування цистит може призвести до небажаних наслідків, які можуть завдати істотної шкоди здоров'ю і вимагати тривалого та складного лікування.

НАЙПОШИРЕНІШІ УСКЛАДНЕННЯ:

- ✿ **Пієлонефрит** супроводжується сильними болями в попереку, підвищенням температури тіла, ознобами, блювотою та іншими симптомами загальної інтоксикації організму.
- ✿ **Абсцес нирки** – у деяких випадках при поширенні інфекції на нирки може утворитися абсцес, гнійний процес, що потребує негайного хірургічного втручання і санації вогнища інфекції.
- ✿ **Уросепсис (зараження крові)** – інфекція із сечовивідних шляхів потрапляє в кровотік і поширюється по всьому організму. Уросепсис супроводжується високою температурою, ознобом, головним болем, блювотою та іншими симптомами загальної інтоксикації.
- ✿ **Хронічна ниркова недостатність** – прогресуюче порушення функції нирок (екскреторної та інкреторної), розладу обміну речовин, кислотно-лужної рівноваги та діяльності інших органів та систем, що потребує невідкладного лікування, аж до гемодіалізу або трансплантації нирки.
- ✿ **Безпліддя** – нфекційний процес може поширюватися на органи репродуктивної системи, призводячи до запальних захворювань, які можуть стати причиною безпліддя.

ДІАГНОСТИКА

Запідозрити епізод циститу можна на підставі типових симптомів без будь-яких лабораторних аналізів, за умови, що анамнез, симптоми чи ознаки не свідчать про захворювання, яке передається статевим шляхом або про іншу інфекцію.

Для уточнення діагнозу та диференційної діагностики крім симптомів та анамнезу мають бути проведені лабораторні дослідження:

1. Загальний аналіз сечі.

2. Бактеріологічне дослідження сечі у наступних випадках:

- наявності факторів ризику ускладненого перебігу інфекції сечовивідних шляхів;
- атипових симптомах;
- підозрі на гострий пієлонефрит;
- при довготривалій клінічній симптоматиці або відновленні симптомів протягом 2-4 тижнів після завершення курсу лікування.

3. Застосування тест-смужок для виявлення бактеріурії та піурії є розумною альтернативою загальному аналізу сечі для діагностування неускладненого циститу



ЛІКУВАННЯ

Лікування циститу повинно бути комплексним і залежить від причини, що спричинила захворювання, форми перебігу (гострий або хронічний), наявності ускладнень і загального стану здоров'я пацієнта.

ЗАГАЛЬНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ:

- ❁ Головна мета лікувального харчування це зменшення інтоксикації і запального процесу та стимуляція виведення діурезу, що дозволить запобігти затримці та розмноженню бактерій.
- ❁ З меню потрібно прибрати алкоголь та продукти, що можуть посилити подразнення (приправи, спеції, борошняні вироби, сири, міцні кава та чай, копчені та солоні блюда).
- ❁ В період загострення краще надати перевагу дієтичному меню, до якого увійдуть: картопля, зелень, «вчорашній» хліб, нежирні сорти яловичини, курка та індишка, крупи та молоко. Особливу увагу слід звернути на огірки, кавуни, що насичені рідиною і допомагають промивати сечовивідні шляхи, кабачки – низькокалорійні та багаті на вітаміни А і С, чорницю та журавлину, які мають антиоксидантні властивості та допомагають боротися з бактеріями.
- ❁ Достатнє споживання рідини (не менше 2 – 2,5 літрів на день) сприяє промиванню сечовивідних шляхів і виведенню збудників інфекції.

ЛІКУВАННЯ



ОСНОВНІ МЕДИКАМЕНТОЗНІ ЗАХОДИ:

1. Призначення короткострокового курсу антибактеріальної терапії, який затверджено локальним протоколом медичної допомоги.
2. Більш тривалу антибактеріальну терапію (мінімум 7 днів) рекомендовано у випадках:
 - за наявності факторів ризику ускладненого перебігу інфекції;
 - при гострому неускладненому циститі за відсутності ефекту від лікування або відновлення симптомів упродовж 2-х тижнів після завершення лікування.
3. За показаннями призначити знеболюючі (ненаркотичні анальгетики, нестероїдні протизапальні засоби) та спазмолітичні препарати.

ФІТОТЕРАПЕВТИЧНІ ЗАХОДИ.

Використовують засоби на основі лікарських рослин, що мають протизапальну, антимікробну, спазмолітичну та сечогінну дію.

ФІЗІОТЕРАПЕВТИЧНІ ПРОЦЕДУРИ.

Для усунення запального процесу в сечовому міхурі можуть застосовуватися фізіопроцедури, такі, як електрофорез, магнітотерапія, ультразвукова терапія

ПРОФІЛАКТИКА

КЛЮЧОВІ ЗАХОДИ ПРОФІЛАКТИКИ:

- ✿ Збільшення вживання рідини до щонайменше 8 склянок води на день.
- ✿ Заобігання переохолоджень.
- ✿ Уникання тривалого стримання сечовипускання, відповідаючи на перший позов.
- ✿ Регулярне вживання пробіотичних продуктів для підтримки мікрофлори сечостатевої системи.
- ✿ Гігієнічні заходи. Підмивання після кожного акту дефекації, щоб уникнути потрапляння кишкових бактерій у сечовипускальний канал. Носіння вільної бавовняної спідньої білизни та одягу.
- ✿ Спорожнення сечового міхура після статевого акту — допомагає видалити бактерії, які могли потрапити до сечовипускального каналу.
- ✿ Обмеження вживання кофеїну, алкоголю, гострої, кислої та пряної їжі, які можуть подразнювати сечовий міхур.

Діагностика та лікування інфекцій сечовивідних шляхів.
http://inephrology.kiev.ua/wp-content/uploads/2017/09/09%D0%9F%D1%80%D0%BE%D1%82%D0%BE%D0%BA%D0%BE%D0%BB_%D1%86%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%B8%D1%82.pdf
Уніфікований клінічний протокол медичної допомоги. Гострий неускладнений цистит у жінок https://www.dec.gov.ua/wp-content/uploads/2019/11/816dod1_2.pdf
Настанова 00232. Інфекції сечовивідних шляхів <https://guidelines.moz.gov.ua/documents/3120>