



Της δρ Δέσποινας Κατσώχης - Ακτινοθεραπευτής/Ογκολόγος (www.akoslife.com)



Οι ουρολοιμώξεις αγαπούν το καλοκαίρι!

Συχνότερα πλήττονται οι γυναίκες, επειδή η ανατομία της ουρήθρας τους βρίσκεται κοντά στον κόλπο και στον πρωκτό, με αποτέλεσμα να την προσεγγίζουν εύκολα τα μικρόβια. Συνήθως τη λοίμωξη προκαλεί το κολοβακτηρίδιο (e.coli), το οποίο υπάρχει στο έντερο των ανθρώπων. Υπό κανονικές συνθήκες, τα βακτήρια που εισέρχονται από την ουρήθρα στο ουροποιητικό απομακρύνονται με την ούρηση, πριν εγκατασταθούν και προκαλέσουν προβλήματα. Όταν ξεπερνούν τη φυσική άμυνα του οργανισμού, προκαλούν λοίμωξη στην ουρήθρα (ουρηθρίτιδα) ή στην ουροδόχο κύστη (κυστίτιδα). Αν τα βακτήρια «ταξιδέψουν» μέσω των ουρητήρων, μπορούν να μολύνουν τα νεφρά και να προκαλέσουν πυελονεφρίτιδα.

Υψητό συμπτώματα

Τα συμπτώματα διαφέρουν ανάλογα με την ηλικία και το φύλο.

Γυναίκες. Συνήθως εμφανίζουν συχνουρία, «κάψιμο» και πόνο χαμηλά στην κοιλιά ή πόνο κατά την ούρηση: Είναι πιθανό να παρουσιαστεί και αίμα στο τέλος της ούρησης.

Άντρες. Ίσως αναφέρουν αδυναμία, τρόπο και πόνο στην κοιλιά. Τα ούρα μυρίζουν δυσάρεστα και είναι θολά, με πιο σκούρο χρώμα ή αιματηρά.

Οι ουρολοιμώξεις προκαλούν πυρετό αν μολυνθεί η κύστη ή η μόλυνση έχει φτάσει στα νεφρά ή έχει μολυνθεί ο προστάτης (οξεία προστατίτιδα), οπότε απαιτείται άμεση φαρμακευτική αντιμετώπιση.

Την ουρολοιμώξη εντοπίζει μια απλή εξέταση, η γενική ούρων, η οποία καταγράφει την ύπαρξη μικροβίων στα ούρα. Τα αντιβιοτικά αντιμετωπίζουν τις περισσότερες λοιμώξεις

του ουροποιητικού που προκαλούνται από βακτήρια. Τη θεραπεία καθορίζουν το ιστορικό του ασθενή, το είδος του μικροβίου αλλά και το αντιβιογράμμο. Σε βαριές λοιμώξεις με πυρετό, συνήθως απαιτείται νοσηλεία σε νοσοκομείο, ενδοφλέβια αγωγή και ενυδάτωση.

Πώς θα προστατευθώ;

Αφθονα υγρά. Το νερό συμβάλλει όχι μόνο στην πρόληψη αλλά και στην αντιμετώπιση του προβλήματος. Τα ούρα που παράγονται, καθαρίζουν το ουροποιητικό σύστημα και βοηθούν στο να αποβληθούν τα μικρόβια.

Κατάλληλη διατροφή. Αποφεύγουμε τρόφιμα που μπορεί να ερεθίσουν την ουροδόχο κύστη: Αλκοόλ, καφέ/η, ανθρακούχα ποτά, πικάντικες τροφές, μπαχαρικά, κρεμμύδια, φασόλια κ.ά. Τα κράμπερις εμποδίζουν τα μικρόβια να «εγκατασταθούν» στο ουροποιητικό.

Δεν «κράταμε» τα ούρα μας. Όταν νιώσουμε την ανάγκη να ουρήσουμε επισκεπτόμαστε άμεσα την τουαλέτα. Αν δεν το κάνουμε επιβαρύνουμε την ουροδόχο κύστη, ενώ τα ούρα που παραμένουν δημιουργούν το «ιδανικό περιβάλλον» για να αναπτυχθούν τα μικρόβια.

Προσοχή στη θάλασσα. Δεν κολυμπάμε σε θάλασσα που δεν είναι καθαρή, δεν εφηλύνουμε απευθείας στην άμμο χωρίς να βάλουμε πετσέτα και ψάθα, αλλάζουμε μαγιό μόλις βγούμε από τη θάλασσα και αποφεύγουμε πισίνες που δεν είμαστε βέβαιοι ότι πληρούν τις προδιαγραφές υγιεινής.

Κατάλληλα ρούχα. Υπόδηστα βαμβακερά και όχι συνθετικά, ρούχα άνετα και όχι στενά για να μην διατηρούν την υγρασία στην γενετήσια περιοχή και βέβαια αλλάζουμε καθημερινά εσώρουχο.

Σεξουαλική συμπεριφορά. Οι γυναίκες πρέ-

Τι να προσέχω στην πισίνα;

Αν το καλοκαίρι αγαπάτε την πισίνα, ακολουθείτε τους κανόνες για να προστατέψετε την υγεία σας.

Οχι σκέτο κλώριο. Επιβαρύνει δέρμα, μάτια και αναπνευστικό σύστημα. Πλέον οι πισίνες καθαρίζονται με όζον, βρώμιο και όχι μόνο. Το νερό της πισίνας πρέπει να ανακυκλοφορεί.

Ασθμα και αλκοόλ. Και στις δύο περιπτώσεις αποφύγετε την πισίνα.

Κλειστή πισίνα. Η ατμόσφαιρα δεν πρέπει να είναι αποπνικτική, με αναθυμιάσεις και έντονη μυρωδιά χλωρίου: Ο κακός εξαερισμός μεταδίδει στον χώρο μικρόβια.

Κανόνες υγιεινής. Μην χρησιμοποιείτε αντιηλιακό και προϊόντα μακιγιάζ πριν την πισίνα. Βρέξτε μαλλιά και σώμα με μη-χλωριούχο νερό πριν κολυμπήσετε για να περιοριστεί η ποσότητα χλωρίου που θα απορροφήσουν.

Ντους. Με σαπούνι πριν βουτήξετε, γιατί σε διαφορετική περίπτωση τα ανθρώπινα απόβλητα μεταφέρονται στο νερό της πισίνας ακόμη και οι πολύ μικρές ποσότητες, οπότε κάθε είδος λοίμωξης μπορεί να μεταδοθεί πολύ εύκολα.

Φακοί επαφής. Χρησιμοποιήστε ημερήσιους φακούς που θα πετάξετε μετά την κολύμβηση.

Δερματικές παθήσεις. Αποφύγετε τις πισίνες αν έχετε ευαισθησία σε δερματικές παθήσεις. Αν και οι ψευδομονάδες -που προκαλούν δερματίτιδες με εξανθήματα και φαγούρα- εξουδετερώνονται από το χλώριο, μπορεί να επιβιώσουν αν το νερό είναι ζεστό ή η χλωρίωση είναι ανεπαρκής.

πει να ουρούν αμέσως μετά τη σεξουαλική επαφή και αμέσως να κάνουν ένα δροσερό ντους, καθαρίζοντας με άφθονο νερό την ευαίσθητη περιοχή.

Προφυλακτικό. Μικρόβια όπως τα χλαμύδια και το μυκόπλασμα, συχνά προκαλούν λοιμώξεις ουρήθρας και προστάτη και σπανιότερα στην κύστη. Κυρίως μεταδίδονται μέσω της σεξουαλικής επαφής. Αν προσβληθεί ο ένας από τους δύο συντρόφους, απαιτείται θεραπεία και για τους δύο.

Κανόνες υγιεινής. Αρωματικά σαπούνια και αφρόλουτρα επηρεάζουν το PH του κόλπου, οπότε καλό είναι να αποφεύγουμε τη χρήση τους στην ευαίσθητη περιοχή του κόλπου. Μετά την ούρηση οι γυναίκες ποτέ δεν πρέπει να σκουίζονται από πίσω προς τα εμπρός και να αποφεύγουν τη χρήση αντισηπτικών στον κόλπο.

Εγκυμοσύνη. Η λοίμωξη των ούρων ελλοχεύει κινδύνους για τη μητέρα αλλά και για το έμβryo, γι' αυτό απαιτείται άμεση αντιμετώπιση της, πάντα με τη σύμφωνη γνώμη του γιατρού γιατί αρκετά αντιβιοτικά απαγορεύονται κατά την εγκυμοσύνη.