

# ЦИСТИТ: НЕ ПРОСТО «ПРОСТУДА»

**Частые позывы в туалет, боль и резь при мочеиспускании – все эти неприятности знакомы многим представительницам прекрасного пола. Так проявляется цистит, который называют «женской простудой» – ведь у женщин он встречается гораздо чаще, чем у мужчин. Лекарств от цистита в аптеках множество, но как сделать выбор?**

Цистит – это воспаление мочевого пузыря. Принято считать, что основная причина недуга – переохлаждение, однако это не всегда так. Застудиться «там» действительно можно, но в большинстве случаев цистит – заболевание инфекционное, которое вызывается различными патогенными микроорганизмами – такими, как кишечная палочка, стрептококк, стафилококк и многие другие.

Почему чаще болеют женщины? Объясняется это преимущественно тем, что мочеиспускательный канал (уретра) у них значительно короче, чем у мужчин, и возбудителям болезни легче в него проникнуть из близко расположенных влагалища или анального отверстия, где находятся основные колонии обитающих в организме бактерий. Попав в уретру, микробы быстро добираются до мочевого пузыря и вызывают патологический процесс, который обычно развивается на фоне ослабленного иммунитета.

Для борьбы с циститом применяют комплексный подход: необходимо справиться с инфекцией (в подавляющем большинстве случаев это бактерии),

снять воспаление и нормализовать отток мочи. Правильную схему лечения поможет подобрать врач после обследования, установления диагноза и определения конкретной микрофлоры, вызвавшей воспаление.

Антибактериальные препараты применяют при любых формах цистита для борьбы с возбудителем, вызвавшим воспаление.

✓ **Монурал** (фосфомицин) – на сегодняшний день является препаратом первой помощи при острых бактериальных циститах. Антибиотик широкого спектра действия: активен в отношении большинства бактерий, наиболее часто вызывающих обострение цистита. При неосложненной инфекции мочевых путей достаточно однократного приема 3 г монурала. При рецидивирующих циститах возможен повторный прием через 24 часа. Гранулы нужно растворить в 100 мл воды и выпить за 2 часа до или через 2 часа после еды, предпочтительно на ночь, предварительно опорожнив мочевой пузырь. Эффект от препарата наступает на 1-2-е сутки.

✓ **Фурадонин** – эффективен в отношении

большинства микробов, вызывающих острый и хронический цистит, обладает легким противовоспалительным действием. Принимать его нужно по 50-100 мг (1 или 2 таблетки) 4 раза в день, курс лечения – 7 дней при острых неосложненных инфекциях, в случае необходимости – 10 дней. Улучшение обычно наступает через 2-3 дня, но курс лечения надо закончить полностью.

✓ **Нитроксалин** – обладает антимикробной активностью в отношении самых частых возбудителей цистита – грамположительных и грамотрицательных бактерий и некоторых видов грибов. Принимают его по 100 мг (2 таблетки) 4 раза в день. Как и при приеме фурадолина, это самое большое неудобство для пациента. Эффект обычно наступает на 2-3-и сутки, но необходимо пройти полный курс лечения, который может длиться до 2-3 недель.

✓ **Фурамаг** – антибиотик с широким спектром действия, активен в отношении грамположительных и грамотрицательных микробов, применяется при острых и хронических циститах, продается по рецепту врача. Принимать его следует по 50-100 мг (1-2 капсулы) 3 раза в день. Курс лечения – 7-10 дней, но при необходимости курс повторяют через 10-15 дней. Облегчение наступает уже на 2-3-й день.

✓ **Нолицин** – препарат с широким спектром действия, помогает в лечении

как острых циститов, так и хронических воспалительных процессов в мочевых путях, склонных к частым рецидивам. Помогает в подавлении активности грамотрицательных бактерий (кишечная палочка, клебсиелла, протей и другие) и грамположительной флоры. Препарат принимают по 1 таблетке (200 мг) 2 раза в день при остром цистите в течение недели. При рецидивирующих циститах принимают по 400 мг (2 таблетки) 2 раза в день, длительность лечения может быть продлена до 14 дней.

✓ **Норбактин** – препарат широкого спектра действия, может использоваться при сочетании инфекции в области мочевых и половых путей. Активен в отношении стафилококков, гонококков, кишечной палочки, протей, клебсиеллы и многих других патогенов. Применяется по 400 мг (1 таблетка) каждые 12 часов курсом до 5 дней при неосложненных формах цистита, при более серьезных патологиях лечение продлевают до 7-10 дней.

Растительные препараты назначаются обычно в комбинации с антибиотиками для усиления эффекта, а также для профилактики обострений цистита.

✓ **Цистон** – препарат в форме таблеток, в его состав входят экстракты растений: двуплодный, марена сердцелистная, камнеломка, соломоцвет и сыть пленчатая. Компоненты препарата обладают бактерицидным,

противовоспалительным и легким мочегонным эффектом, снимают спазм мочевых путей и помогают в выведении солей и мочевого песка. Принимать нужно по 2 таблетки 2-3 раза в день, курс лечения – от 1 недели до 3 месяцев в зависимости от показаний к его назначению.

✓ **Фитолизин** – выпускается в форме пасты или капсул. В составе содержатся экстракты хвоща полевого, корневика пырея, репчатого лука, обыкновенной петрушки, птичьего горца. Обладает слабым антибактериальным, противовоспалитель-

ным, спазмолитическим и мочегонным эффектом. 1 ч. ложку пасты растворить в 100 мл теплой подслащенной кипяченой воды, применять 3-4 раза в сутки, либо по 3 капсулы в день, запивая стаканом воды. Курс лечения длительный – от 14 до 40 дней.

✓ **Урифлорин** – препарат в форме таблеток, в составе – листья толокнянки обыкновенной. Обладает легким мочегонным, спазмолитическим и противовоспалительным эффектом. Его применяют совместно с антибактериальными средствами либо отдельно для профилакти-

ки рецидивов или в период долечивания на фоне хронических процессов. Дозировка – 1 таблетка 3-4 раза в день. Курс лечения – 1 месяц, повторять его можно через 3-4 месяца.

Эффект от приема антибактериальных препаратов проявляется быстрее, если к терапии добавлен классический спазмолитик.

✓ **Но-шпа** (дротаверин) – оказывает расслабляющее действие на гладкую мускулатуру внутренних органов, в том числе и нижних мочевых путей. При приеме но-шпы мышца мочевого пузыря расслабляется, и,

следовательно, позывы на мочеиспускание становятся реже. Релаксация мышцы также способствует улучшению микроциркуляции в стенке мочевого пузыря, повышая эффективность антибактериальных препаратов. Принимать но-шпу нужно по 1-2 таблетки 3 раза в день.

**Михаил ЕНИКЕЕВ, профессор, заведующий вторым урологическим отделением Клиники урологии Первого МГМУ им. И.М. Сеченова, доктор медицинских наук.**

## Наши почтальоны

### Подписку на «ЗОЖ» – под личный контроль

Татьяна Германовна Корякова более 30 лет работает почтальоном в 48-м почтовом отделении Тюмени. Она уже на пенсии, но продолжает трудиться.

Последние три года я много болею, из дома выходила редко. Почтовое отделение от нас далеко, а почту кладут в почтовые ящики на первом этаже. Поэтому личных встреч с почтальоном не было. И вот в прошлом году не успела оформить подписку на «ЗОЖ», который получаю 17-й год. Позвонила на почту, попросила помощи. Вот тогда и познакомилась с Татьяной Германовной, которая тут же подписала меня на любимое издание.

Вторая наша встреча состоялась в феврале 2021 года. Из-за болезни я

вновь опоздала с подпиской. Татьяна Германовна заметила это и сама поспешила ко мне в гости, чтобы уладить ситуацию. А недавно предложила подписаться на «ЗОЖ», чтобы без проблем получать вестник с января 2022 года. А заодно принесла чистые конверты...

Я очень благодарна Татьяне Германовне за помощь и рада знакомству с таким добрым человеком, которая мою подписку на «ЗОЖ» взяла под личный контроль.

**Адрес: Заварзиной Валентине Алексеевне, 625048 г. Тюмень, ул. Малыгина, д. 5, кв. 234.**

### Работа порой опасная

Мне 82 года. Хочу через вестник поблагодарить нашего почтальона – Юлию Ивановну Ковтун. Юленька работает всего пять лет.

Но за это время она показала себя очень добросовестной и уважительной. Она всегда найдет время, когда надо подписаться, чтобы не опоздать. Памяти-то у нас, стариков, уже нет. Юленьку попросишь – она подпишет на вестник не только нас, но и сделает подписку знакомым в подарок, оплатит наши коммунальные расходы.

Работа почтальона не только очень ответственная, но и опасная, особенно во время доставки пенсии. Но Юленька всегда доставит вовремя, причем в любую погоду – и в жару, и в холод.

Я желаю Юленьке здоровья, благополучия, долгих лет успешной работы.

**Адрес: Лобачевой Александре Николаевне, 356537 Ставропольский край, Петровский р-н, г. Светлоград, пл. Выставочная, д. 19, кв. 13.**

## Поиск

Разыскиваю последнее пристанище моего деда – Семена Никитовича Шатохина, 1915 года рождения, уроженца Старороговского сельского поселения Горшеченского района Курской области. Со слов тети, ушел в армию в 1940 году. В своем единственном письме он написал: «Везут на Старый Оскол (это Белгородская область). Ранен. Может, свидимся». Больше от него ничего не было. Какой это был год – тоже не известно. По-

том пришло извещение, что в июне 1943 года он пропал без вести. На фото он в форме лейтенанта. Это все, что мне известно. В живых осталась только одна дочь – Надежда. Хочется помочь ей узнать, где покоится ее отец. Прошу помощи у зожевцев. Может, кто-то что-то знает.

**Адрес: Русиновой Любви Анатольевне, 309581 Белгородская обл., Чернянский р-н, х. Яблоново, ул. Охотничья, д. 44.**