Как уберечь девочку от хронического цистита?

Цистит — воспалительный процесс слизистой оболочки мочевого пузыря. По статистике, примерно 30% женщин знакомы с его симптомами: болезненное мочеиспускание, жжение, боль, недержание мочи. Нередки случаи, когда первичным циститом заболевает еще маленькая девочка, но не вылеченная вовремя болезнь преследует ее всю оставшуюся жизнь.

Чтобы избежать неприятностей, которые несет хронический цистит, достаточно следовать ряду правил, о которых рассказывает заведующая отделением гинекологии Морозовской детской городской клинической больницы Елена Викторовна Сибирская.

**Почему у девочек цистит встречается чаще, чем у мальчиков?**

Таковы анатомические особенности женской мочеполовой системы. У девочек уретра шире и короче, к тому же совсем рядом располагается анальное отверстие – частый источник болезнетворных бактерий.

**Отчего возникает цистит?**

Все начинается с проникновения патогенных микроорганизмов в мочевой пузырь. Пути заражения могут быть разными:

* восходящий — «снаружи», через мочеиспускательный канал,
* нисходящий — «изнутри», из почек;
* лимфогенный — из соседних тазовых органов;
* гематогенный — из отдельных очагов заражения в организме. Это могут быть, к примеру, воспаленные миндалины.

Один из сценариев развития первичного цистита:

Моча попадает во влагалище, как следствие – развивается вульвовагинит (воспаление вульвы и слизистой оболочки влагалища). Это объясняется недостаточностью выработки эстрогена, что приводит к развитию во влагалище кокковой флоры. В дальнейшем кокковая флора сменяется на бациллярную, а инфекция распространяется на мочевой пузырь.

**Правда ли, что основная причина возникновения цистита – переохлаждение?**

Переохлаждение может быть катализатором цистита: переохлаждение – это стресс для организма, и если у ребенка снижен иммунитет, разумеется, риск заболеть возрастает. Наши мамы и бабушки, когда говорили «не сиди на камнях – застудишься», были отчасти правы.

Но есть и другие факторы, которые способствуют развитию цистита:

- несоблюдение правил гигиены;

- ношение некачественного синтетического белья;

- недостаточное, несвоевременное опорожнение мочевого пузыря;

- нарушение кровообращения в его стенке и малом тазу;

- воздействие на стенку мочевого пузыря химических веществ, выделяющихся с мочой;

- иногда – аллергические реакции.

Всегда в группе высокого риска по циститу находятся девочки с хроническими и эндокринными заболеваниями, дисбактериозом, колитом, панкреатитом, авитаминозом, мочекаменной болезнью и с врожденными аномалиями мочеполовой системы.

**В каком возрасте девочки чаще всего болеют циститом?**

Заболеть циститом можно в любом возрасте, даже в младенческом – тогда основной фактор риска, конечно, не переохлаждение, а несоблюдение мамой правил гигиены (например, девочку подмывают сзади вперед, перенося микробы из анального отверстия на вульву).

Девочки-подростки тоже часто подвержены циститу, и здесь главный фактор риска – раннее начало половой жизни. Соприкосновение с чужой микрофлорой – дополнительный риск, особенно если по какой-то причине девочка не пользуется средствами барьерной контрацепции.

Единственный способ защитить выросшую девочку от инфекций мочеполовой системы – объяснить ей, что не стоит слишком часто менять сексуальных партнеров и из всех средств контрацепции выбирать именно презервативы.

**По каким симптомам определить, что у ребенка цистит?**

Видимые симптомы цистита:

1. Частое болезненное мочеиспускание: больше 8 раз в сутки – это уже достаточно часто, чтобы насторожиться.
2. Частые позывы к мочеиспусканию;
3. Недержание мочи;
4. Помутнение и изменение цвета мочи;
5. Острые боли в промежности и в нижней части живота;
6. Возможно повышение температуры.

**И по этим симптомам можно поставить диагноз?**

Нет, одних только зримых симптомов недостаточно. Чтобы убедиться, что у девочки действительно цистит, необходимо:

а) показаться педиатру, урологу и/или детскому гинекологу: это нужно, чтобы исключить другие заболевания, такие как вагинит,

б) подтвердить диагноз лабораторными исследованиями – сдать анализ мочи.

**Может ли цистит развиваться без боли? Есть ли опасность его «упустить»?**

Если ребенок заболел впервые, то скорее всего заболевание будет сопровождаться болями. А вот запущенный, хронический цистит может протекать незаметно.

**Как лечится цистит?**

1. Медикаментозное лечение. Обычно назначают противовоспалительные препараты, в редких случаях – антибиотики;
2. Постельный режим;
3. Молочно-растительная диета. Исключите соленую, жирную и острую пищу: это необходимо прежде всего для того, чтобы во время болезни не создать дополнительную нагрузку на мочевыводящую систему.
4. Обильное питье.

**Почему цистит часто перетекает в хронический? Как сделать, чтобы этого не случилось?**

Чаще всего сами родители совершают роковую ошибку, когда досрочно прекращают курс лечения. Как правило, через 3-4 дня после начала приема лекарств девочка перестает жаловаться на боль, ее самочувствие улучшается – и мама отпускает ее на прогулку, разрешает купаться и т.д.

Но микроорганизмы, вызвавшие цистит, еще не убиты, и у них появляется устойчивость к препарату. Спустя некоторое время симптомы возвращаются, и приходится назначать новое лечение, еще более агрессивное.

Еще одна ошибка многих родителей – самолечение. Пожалуйста, не пытайтесь лечить ребенка «народными средствами», пытаться «вылежать» или «прогреть»: эти меры облегчают симптомы, но не борются с источником заболевания.

**Чем опасен хронический цистит?**

Во-первых, это серьезный дискомфорт: частое мочеиспускание, жжение, боль. Во-вторых, невылеченный цистит очень часто переходит в пиелонефрит – воспаление почечных лоханок. Наконец, заболевание обостряется во время беременности, когда женщине противопоказаны очень многие медикаментозные препараты.

В любом случае, цистит – не самый приятный попутчик во взрослой жизни, и от него лучше избавляться как можно раньше.

**Что можно сделать, чтобы уберечь ребенка от цистита?**

* **Избегайте переохлаждения**. Одевайтесь по погоде; летом, во время купального сезона, давайте ребенку хорошенько согреться в перерывах между купаниями. Старайтесь не купаться в чересчур холодной воде.
* **Всегда вылечивайте до конца инфекционные заболевания**. Цистит часто выступает в качестве осложнения перенесенных вирусов, тонзиллита и других заболеваний.
* **Не приучайте девочку долго терпеть, если хочется в туалет.**
* **Тщательно соблюдайте гигиену половых органов**. Подмывайте девочку только спереди назад, не допускайте попадания на вульву и в область уретры бактерий из анального отверстия, не надевайте грязное белье.

**Нужно ли госпитализировать девочку, чтобы вылечить от цистита?**

Если вовремя поставить правильный диагноз, то цистит можно вылечить дома. Однако, если возникли осложнения, не стоит оказываться от госпитализации.

*Список детских городских больниц с урологическим отделением…? С гинекологическим отделением?*

**Если заболевание все-таки перетекло в хроническую стадию – где наблюдаться?**

*Можем что-то посоветовать? Места?*