**Цистит**

Цистит - это острый или хронический ( вялотекущий ) воспалительный процесс в слизистой оболочке мочевого пузыря. Цистит – заболевание в основном женское и встречается гораздо чаще, чем у мужчин, потому что это, прежде всего, связано с особенностями анатомического строения женского организма. Инфекция попадает в мочевой пузырь женщины гораздо легче, потому что женский мочеиспускательный канал (уретра) более короткий и широкий, чем мужской.

Цистит является самым распространенным женским урологическим заболеванием. Признаки цистита наблюдаются более чем у 50% женщин. Возбудителями заболевания могут быть бактерии, вирусы, микоплазмы, хламидии, грибы, представители условно-патогенной флоры ( кишечная палочка, стафилококки, стрептококки и т.д.). Инфекция попадает в мочевой пузырь женщины из мочеиспускательного канала. В уретру же бактерии попадают чаще всего из влагалища.

Цистит может быть первичным( возникать первоначально в здоровом организме), и вторичным ( быть осложнением ранее перенесенных заболеваний ).

По течению и характеру морфологических изменений выделяют острый и хронический циститы.

Первичным циститом чаще заболевают женщины молодого возраста.

Вторичным циститом в основном болеют пожилые мужчины, у которых, как следствие, развивается аденома предстательной железы ( простаты). Также различают очаговый и диффузный цистит ( в зависимости от распространенности процесса). При длительном течении инфекция из мочевого пузыря попадает в почки, что может привести к развитию пиелонефрита – воспаления ткани почек.

При некоторых особенностях строения стенки мочевого пузыря воспалительный процесс распространяется на всю ее толщину, не как при обычном цистите. Этот вид цистита носит название интерстициальный цистит.

Интерстициальный цистит практически не поддается лечению.

**Причины цистита**

Чаще всего причиной цистита бывает переохлаждение организма, и, особенно переохлаждение в области таза. Цистит можно спровоцировать, посидев на холодном месте 15-20 минут. Также причиной цистита является сидячая работа. Если вы ежедневно сидите, не вставая, более 5 - 6 часов – можете уже отнести себя в группу риска.

Цистит практически всегда связан с воспалением влагалища – кольпитом, или нарушением вагинальной микрофлоры – бактериальным вагинозом ( гарднереллезом). Причиной цистита являются частые и длительные запоры. Также цистит связан с травмой мочеиспускательного канала, вследствие бурного полового акта. Признаки цистита могут появиться после дефлорации ( лишения девственности). В этом случае цистит развивается вследствие обильного заброса микрофлоры влагалища в мочеиспускательный канал и мочевой пузырь. Обострения могут быть связаны с менструальным циклом. Урологические заболевания (цистит и уретрит, а со временем и пиелонефрит) провоцируются употреблением острой, пережаренной пищи с обилием пряностей.

Причиной цистита являются последствия самолечения, а также недолеченные урологические, гинекологические или венерические заболевания (уретрит, гонорея, хламидиоз, кандидоз, гарднереллез, уреаплазмоз, трихомониаз, микоплазмоз, аднексит, эндометрит и др.). Возникновению цистита способствуют нелеченые кариозные зубы, любые хронические воспалительные заболевания. Развитие цистита провоцирует несоблюдение правил гигиены, в том числе гигиены половой жизни. Нельзя сразу переходить от анального секса к вагинальному, нужно чаще менять тампоны или прокладки во время месячных, нельзя постоянно носить плотную, тесную одежду.

Причиной цистита может стать инфекция, попадающая в мочевой пузырь, если промежуток между мочеиспусканиями очень долгий. Циститом часто болеют люди с ослабленной имунной системой. Этому способствуют: хронический стресс, регулярное недосыпание, неполноценное и нерегулярное питание.

**Симптомы цистита**

Цистит, как правило, начинается остро. Проявляется, в первую очередь учащенным, болезненным мочеиспусканием. Больным приходится мочиться каждые 15-20 минут, с возможным ощущением боли в надлобковой области.

Симптомами цистита являются: боли при сексе, мутная или кровянистая моча, иногда с тошнотворным запахом. Цистит в тяжелых случаях проявляется повышением температуры, тошнотой, рвотой, моча становиться непрозрачной. Цистит иногда протекает бессимптомно и обнаруживается случайно при анализе мочи, назначенном по другим причинам. Симптомы цистита могут исчезать без лечения, а через какое-то время опять возобновляться.

**Лечение цистита**

Лечение цистита самостоятельно - опасно для здоровья. Цистит является причиной урологических, гинекологических или венерических заболеваний (молочницы, уретрита, гонореи, хламидиоза, кандидоза, гарднереллеза, уреаплазмоза, трихомониаза, микоплазмоза, аднексита, эндометрита и др.). Лечение цистита будет гораздо сложнее, если он переходит в скрытую форму, то, соответственно, основное заболевание перейдет в хроническую форму. Цистит нельзя вылечить только при помощи народных средств, которые только удлинят сроки лечения.

В лечение цистита входит курс антибактериальной терапии с коррекцией имунного статуса, при необходимости курс физиотерапевтических процедур, лазеротерапии. Лечение цистита также включает диету( исключение из питания жареных, острых, пряных продуктов ), желательно полупостельный режим больного, обильное питье и соблюдение правил гигиены. При своевременном лечении цистита прогноз благоприятный.

Диагностика цистита

Диагностика цистита основывается на:

 данных клинической картины;

 отклонениях в анализах мочи;

 УЗИ;

 цистоскопии;

 биопсии;

Для диагностики цистита обязательно проводятся анализы на инфекции, передаваемые половым путем ( ИППП): гонорея, хламидиоз, кандидоз, гарднереллез, уреаплазмоз, трихомониаз, микоплазмоз и др.

Профилактика цистита

Профилактика цистита заключается, в первую очередь, в исключении причин, вызывающих возникновение заболевания. Избежать цистита поможет соблюдение правил личной гигиены, ношение свободного белья, регулярные анализы на инфекции, передаваемые половым путем ( ИППП). В профилактике цистита большую роль играет диета с ограничением острой, соленой, пряной, жареной пищи. Если у вас сидячая работа, прерывайтесь каждый час-полтора и минут 5 просто постойте или пройдитесь.

Для профилактики цистита необходимо употреблять больше жидкости, ограничить алкоголь, не переохлаждаться. Старайтесь вести регулярную половую жизнь (секс без эпизодов длительного воздержания или, напротив, чрезмерной активности). Нельзя переходить от анального секса к вагинальному.

Не занимайтесь самолечением, это может привести к осложнениям цистита (пиелонефрит, интерстициальный цистит) и затруднит последующее лечение цистита. Соблюдайте профилактику венерических заболеваний, ЗППП или ИППП ( инфекций, передаваемых половым путем). Используйте барьерные средства ( презервативы, мирамистин, хлоргексидин, гибитан).