**Женский цистит**

Причина цистита — это самые распространенные инфекции, вызываемые кишечной палочкой, стрептококками, стафилококками, которых можно встретить повсюду в любое время года.

Но сами по себе подобные микробы заболевания не вызывают. Инфекция «завоевывает» только ослабленный организм. А зима-весна, как известно, пора недостатка витаминов, ослабления иммунитета. Переохлаждение организма — это главный провоцирующий цистит фактор. Женщине порой достаточно бывает посидеть на холодном камне всего 15–20 минут, и заболевание ей гарантировано.

Советы в данном случае очень простые. Необходимо внимательно относиться к собственному здоровью, теплее одеваться. Кроме того, нужно заботиться о поддержании своего иммунитета на должном уровне. Чаще находиться на свежем воздухе, заниматься спортом, принимать больше витаминов. Они весной особенно необходимы организму. Помните, что регулярное недосыпание, интенсивная работа, неполноценное питание, хронический стресс в прямом смысле слова открывают ворота инфекции.

Существует много других факторов, провоцирующих цистит. Среди них, например, сидячая работа. Вы скажете, причем здесь цистит? А все довольно просто. В сидячем положении «геометрия расположения» органов мочеполовой системы изменяется таким образом, что попадание инфекции в мочевой пузырь облегчается. Поэтому, если у вас такая работа, прерывайтесь каждый час-полтора и минут пять просто постойте или пройдитесь.

Если вы любите острое, жареное, маринованное, квашеное и не пьете достаточно жидкости после еды, то повышается риск многих урологических заболеваний, в том числе и цистита. Такая пища ухудшает работу кишечника и вызывает прилив крови к органам малого таза. Это и провоцирует заболевание. Не стоит питаться всухомятку. Изменяется кислотность в мочевом пузыре, что в свою очередь создает благоприятные условия для размножения болезнетворных микробов. Кроме того, неправильное питание часто приводит к запорам, а это тоже один из важных факторов развития цистита. Бытует мнение, что женщины будто бы созданы для цистита самой природой. Действительно, болеют циститом в основном женщины. У мужчин заболевание хотя и встречается, но крайне редко. Это связано с определенными анатомическими особенностями женского организма. У женщин мочеиспускательный канал короткий и прямой — всего 2,5–3 сантиметра против 25 у мужчин — и широкий, по нему инфекция легко попадает в мочевой пузырь.

Цистит у молодых женщин чаще всего возникает при первом или последующем половом акте. Такой цистит может неоднократно повторяться, что, как правило, связано с сексуальной активностью. Повышен риск цистита у диабетиков. Ведь бактерии, как и люди, любят сладкое. Некоторые антибактериальные мыла, женские дезодораторы, ароматизированные пены и масла вызывают раздражение и нарушают состояние вагинальной среды. Появляется возможность для размножения бактерий. Противозачаточные гели и спирали могут к тому же погубить полезную микрофлору и, наконец, просто повредить уретру. Это тоже облегчает распространение инфекции. Цистит к наследственным заболеваниям не относится. Но не стоит успокаиваться: по наследству передается, например, мочекаменная болезнь, которая может стать причиной периодически возникающих циститов.

Опосредованная связь. Средний возраст больных циститом — 40 лет, четверть всех пациентов — младше 30 лет. Но болезнь не знает возрастных рамок.

Заболеть циститом может и молодая девушка, и дама преклонного возраста. В последнее время стало известно о взаимосвязи цистита и гормонального фона. Так, при менопаузе риск возникновения цистита несколько повышается. Кроме того, с возрастом у женщин происходит постепенное опущение органов малого таза, что облегчает проникновение инфекции в мочевой пузырь. Часто циститом страдают молодые женщины, ведущие во всех отношениях активный образ жизни. Соблюдение элементарных правил личной гигиены может значительно снизить риск цистита. Чаще меняйте тампоны и прокладки во время месячных. Не носите долго тесной и плотной одежды, колготок, нижнего белья. Соблюдайте режим мочеиспускания не менее 5 раз в день. Перед и после интимной близости нужно обязательно опорожнить мочевой пузырь. Не очень романтично, зато помогает предупредить цистит. Не парьтесь в горячей воде. Лучше пользоваться душем, а не ванной. Избегайте бассейнов с сильно хлорированной водой.