

ПРОФИЛАКТИКА ИНФЕКЦИЙ МОЧЕПОЛОВОЙ СИСТЕМЫ



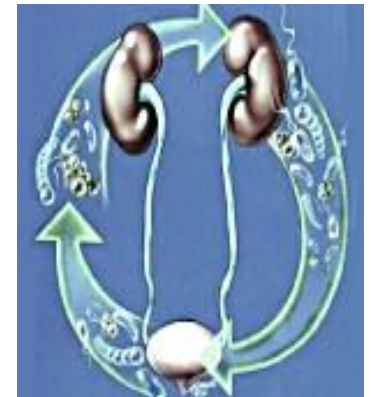
Вайвод Светлана Иосифовна
старшая медицинская сестра нефрологического отделения
ОГАУЗ «Детская больница №1»

г. Томск 2019г.



Что такое инфекция мочевыводящих путей (ИМП)? Чем она опасна?

- Инфекция мочевыводящих путей это группа микробно-воспалительных заболеваний органов мочевой системы: почек, мочеточников, мочевого пузыря, уретры.
- В структуре заболеваемости дети младшего возраста занимают лидирующие позиции. Заболеваемость среди мальчиков и девочек примерно одинакова. И только после 4 лет прослеживается четкая сцепленность с полом, девочки страдают от патологии в разы чаще. Это обусловлено особенностью строения мочеиспускательного канала.
- Чаще всего инфекция локализуется в мочевом пузыре и тогда ставится диагноз – **цистит**.



Что знают родители о цистите у детей?



Обнаружить цистит у маленького ребенка, который еще не может толком пожаловаться, крайне трудно. И когда родители обращаются к педиатру за консультацией по поводу цистита у ребенка — эта болезнь уже находится в хронической форме.

Как правило, только два факта:

- Цистит — это воспаление мочевого пузыря;
- Главный симптом цистита у детей - частое мочеиспускание.

Обычно здесь осведомленность родителей о цистите заканчивается. Однако, этих познаний явно не достаточно.



Что способствует развитию цистита у детей.

- ненадлежащая гигиена наружных половых органов или неправильное осуществление туалета;
- если ребенок часто и долго терпит (мочеиспускание должно быть регулярным и желательно своевременным);
- цистит у детей часто развивается в результате переохлаждения;
- развитию цистита также способствует сидение на холодном. Сидение необязательно должно быть долгим, зачастую 10 минут достаточно, чтобы «заработать» эту болезнь;
- прием некоторых видов медикаментов;

Сниженный иммунитет, авитаминоз, переутомление являются благоприятным «фоном» для развития болезни.

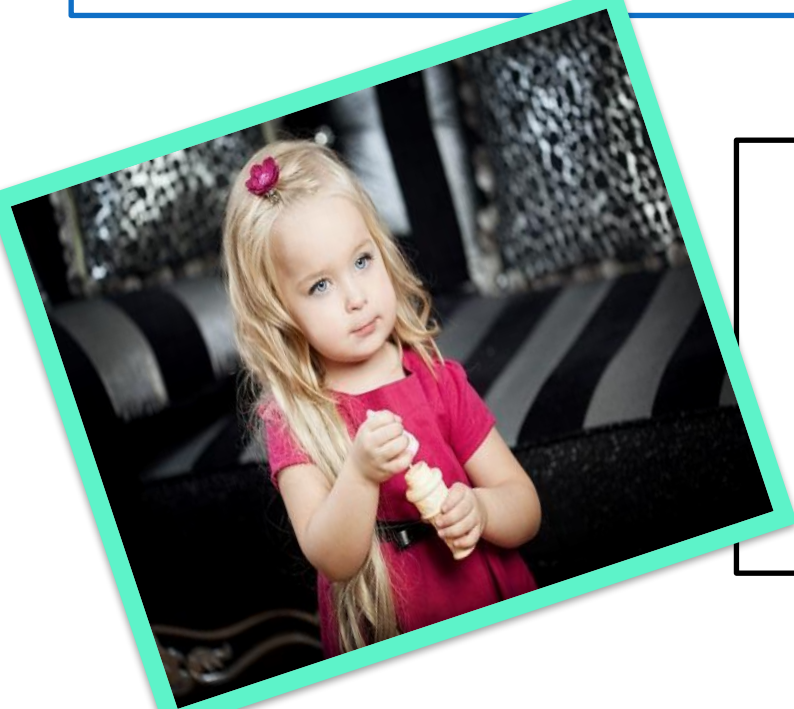
Это далеко не полный перечень причин, вызывающих цистит, но наиболее частые.



Учитывая небольшой процент заболеваемости, а также перечисленные факторы, которые приводят к несвоевременной диагностике и лечению болезни – все это может стать итогом хронизации процесса и других серьезных осложнений.



Поэтому профилактика здесь играет огромную роль и очень важна.



ПРОФИЛАКТИКА ЦИСТИТА

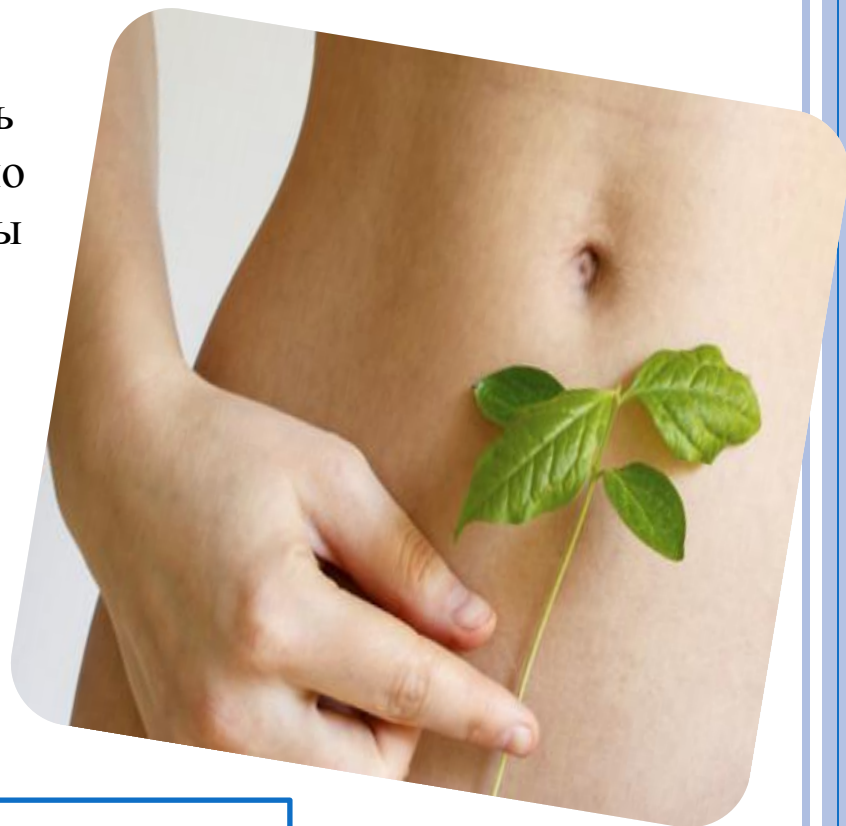
Профилактика цистита не может быть однобокой, поэтому необходимо действовать по всем направлениям и продумывать все варианты и их последствия.

Каждый ребенок индивидуальность, у него свои причины возникновения болезни, сопутствующие патологии и многие другие особенности.

Исходя из этого, можно составить план профилактики цистита.

На самом деле, это несложно.

В первую очередь профилактика цистита должна быть нацелена на правильную личную гигиену ребенка.



Приучать ребенка к гигиеническим процедурам нужно сразу после рождения. Ежедневные купания, подмывания, должны стать обычным делом. По мере взросления, в 5-6 лет, девочка должна совершать гигиенические процедуры самостоятельно и без напоминания.



Кроме того, настоятельно рекомендуется использовать для этой цели мыло без ароматических добавок не чаще чем 1-2 раза в неделю, так как щелочь может разрушать естественную микрофлору половых органов, делая их уязвимыми перед патогенными микроорганизмами.



Не используйте для гигиены детей общие полотенца. С раннего возраста малыш должен привыкать к тому, что у него должны быть свои собственные средства личной гигиены.





Системная коррекция схемы питания с исключением сильно жареных блюд, маринадов, пищи, богатой на простые углеводы, а также расширением рациона за счет овощей, фруктов, рыбы, мяса, молочной и кисломолочной продукции

Следует контролировать питьевой режим ребенка. Ребенок обязательно должен пить много жидкости — как минимум 1-2 литра в сутки. Для этих целей лучше всего подходит самая обыкновенная питьевая вода.



Истина в воде

Объем воды в вашем организме

100%

80%

0%



Ваш вес

Ежедневная норма*

9 kg	0.25 литра	☐
18	0.5	☐☐
27	0.75	☐☐☐
36	1	☐☐☐☐
45	1.25	☐☐☐☐☐
54	1.5	☐☐☐☐☐☐
63	1.75	☐☐☐☐☐☐☐
72	2	☐☐☐☐☐☐☐☐
81	2.25	☐☐☐☐☐☐☐☐☐
90	2.5	☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐
99	2.75	☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐
108	3	☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐
117	3.25	☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐
126	3.5	☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐
135	3.75	☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐
144	4	☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐

* Без учета соков, чая, кофе и других напитков

Опасная мода

Требования к одежде в области половых органов у девочек — самые строгие.

Нельзя допускать, чтобы одежда и белье были обтягивающими, или еще хуже — сдавливали область половых органов.

Материалы — только натуральные, лучшие всего — стопроцентный натуральный хлопок.

Исследования итальянских врачей показали, что частое использование трусиков-стрингов увеличивает риск воспаления мочевого пузыря.

Поэтому для повседневной носки эта модель точно не подходит.

Странная мода подворачивать джинсы и оголять щиколотки прибавляет работы. Замерзшие ноги также могут спровоцировать заболевания почек.



ФИТОТЕРАПИЯ ПРИ ЦИСТИТЕ

В профилактике инфекций мочевых путей фитотерапия играет большую роль и имеет ряд преимуществ.



- возможность длительного и безопасного применения;
- совместимость с назначаемыми фармпрепаратами;
- многоплановое действие растений, позволяющее лечить одновременно сопутствующие заболевания;
- удобное и простое использование в домашних условиях;
- эффективность в лечении легких форм болезни;
- многие растения укрепляют защитные силы организма, повышают иммунитет, осуществляя профилактику заболеваний, предупреждая обострение хронических недугов, осложнений;



Наиболее часто при цистите применяют толокнянку, ромашку, укроп, бруснику, клюкву.

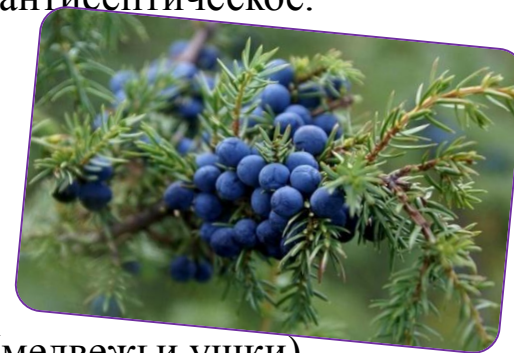
Ромашка широко применяется при цистите, так как она не имеет побочных явлений, хоть обладает великолепными целебными свойствами. Ромашки снимают воспаление, обладают мочегонным и дезинфицирующим действием.



Отвар из листьев брусники дети пьют с удовольствием, так как он довольно приятный на вкус. Листья брусники (отвары и настои из них) можно применять долго (до полугода). Эффект от применения листьев брусники стойкий. Основное действие брусничного листа – диуретическое, противовоспалительное и антисептическое.



Можжевельник обладает диуретическим и уроантисептическим действием благодаря содержанию эфирных масел в своих плодах. Эффект наступает спустя 4 часа после его приема и длится также 4 часа



Основное действие отвара толокнянки (медвежьих ушек) – антисептическое и диуретическое. Есть данные, что листья толокнянки эффективны при наличии крови в моче. Но отвар толокнянки можно принимать только при щелочной реакции мочи. При приеме отвара толокнянки моча может изменить свой цвет на зеленый

Принимать лекарственные травы хорошо в виде сборов, состоящих из компонентов, которые обладают противовоспалительным, антибактериальным, укрепляющим и обволакивающим эффектом. Варианты составов за века придумано много, и эффективность их проверена временем.



Травяные чаи - это не только полезный, но и вкусный напиток, согревающий зимой и утоляющий жажду летом, бодрящий или успокаивающий - в зависимости от выбранных трав

Одно из достоинств травяных чаев - их огромное разнообразие. Каждый может приготовить напиток по своему вкусу и под настроение.



В ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНЫХ ПРОФИЛАКТИЧЕСКИХ МЕРОПРИЯТИЙ ВХОДИТ

- Тщательная и правильная гигиена, с регулярной сменой белья, с использованием личных предметов гигиены.
- Системная коррекция схемы питания с расширением рациона за счет овощей, фруктов, рыбы, мяса, молочной и кисломолочной продукции и правильный питьевой режим.
- Следить за тем, чтобы мальчики и девочки были одеты по погоде. В холодное время года не разрешайте малышам сидеть на холодных поверхностях..
- Общее и местное укрепление иммунитета— закаливание, приём витаминно-минеральных комплексов, особенно в сезон простуд нужно обеспечить малыша дополнительными витаминами.
- Следить за тем, чтобы вовремя посещал туалет. Детям более старшего возраста необходимо объяснить, что терпеть позывы к мочеиспусканию опасно.
- Чтобы сократить риск развития цистита, важно следить за стулом ребенка. Склонность к запорам провоцирует нарушение кровообращения в области мочевого пузыря.
- Регулярные профилактические осмотры у педиатра, уролога, нефролога.

ЗДОРОВЬЕ – ЭТО ВЕРШИНА, КОТОРУЮ КАЖДЫЙ ДОЛЖЕН ПОКОРИТЬ САМ.

1 **Здоровый сон**
старайтесь всегда
спать 7-9 часов в
сутки

4 **Спорт**
прогулки на свежем
воздухе, велосипед,
лыжи и т.д. помогут
оставаться в тонусе

6 **Хорошее
настроение**
улыбка - залог долгой
и счастливой жизни

2 **Правильное
питание**
Ограничьте
потребление соли
и животных жиров,
добавьте в рацион
больше фруктов и овощей

5 **Правильные
привычки**
алкоголь и курение
вредят вашему
здоровью

3 **Движение**
делайте каждый час
перерыв на 5 минут
на активный физический
отдых, разминку



СПАСИБО ЗА



ВНИМАНИЕ!