

Podpůrná opatření při infekcích dolních močových cest

Dostatečný příjem tekutin – 2 litry za den

- nedráždivé nápoje – stolní (nikoli minerální) vody, bylinné čaje (např. URCYSTOM, NEFROSAL, čaje obsahující zlatobýl, lichořeřišnici, vrbovku malokvětou, tužebník, hluchavku, svízel syřišřový, kopřivu...)
- pozor, urologický a ledvinový čaj jsou močopudné
- pivo v rozumné míře nevadí
- nejsou vhodné destiláty, kola, přeslazené nápoje, džusy
- vyvarovat se dráždivých a kořeněných jídel, uzenin, ale i jahod, vína, paprik

Podpůrné prostředky

- UROVAL, NEPROVAL, SPASMOPHYT, ROWATINEX v kapkách...
- brusinky a přípravky z brusinek
- BLOKURIMA (i v akutním stadiu i v prevenci infekce bakterií Escherichia coli – nejčastější patogen ženských močových cest, účinek po 24-48 hodinách)
- UROVAL MANOSA a UROVAL BIOTIC – mohou i děti nad 3 roky, těhotné a kojící

Zásady péče o močové cesty

- nesedat na studenou zem a vyhýbat se extrémním teplotám
- když krátkou sukni, tak teplé kalhotky
- pozor na návštěvy veřejného bazénu
- nezadržovat moč
- časté mytí rukou, především po použití WC či kontaminaci hlinou
- (hlavně u žen) otírat konečníku po stolici směrem zepředu dozadu, aby se bakterie z konečníku nepřibližovaly k močovým cestám
- hygiena při/po sexuálním styku