

# SMART ПАМЯТКА

## ИНФЕКЦИИ МОЧЕВЫХ ПУТЕЙ У ЖЕНЩИН: ВАШ ПЕРСОНАЛЬНЫЙ ГИД



StatusPraesens  
*pro medicina*

Каждый год миллионы женщин по всему миру сталкиваются с **инфекциями мочевых путей** (ИМП). Неприятные симптомы острого цистита и других болезней этой группы включают жжение при мочеиспускании, учащённые позывы и боли внизу живота. Несомненно, они значительно **ухудшают качество жизни**, а иногда лишают желаний заниматься даже привычными делами. Это состояние может сопровождаться тревожностью и депрессивными расстройствами, создавая **чувство бессилия**.

Важно помнить, что современная медицина предлагает множество эффективных методов лечения **ИМП**, способных вернуть комфорт и уверенность.

Но обо всём по порядку.

## Почему возникают ИМП?

**Женщины более подвержены ИМП.** Основная причина кроется в анатомических особенностях. Уретра у женщин короче и шире, чем у мужчин, что облегчает путь бактериям. Более того, **близость уретры к прямой кишке** и влагалищу (естественным резервуарам для бактерий) позволяет микроорганизмам легко проникать в мочевые пути<sup>1</sup>.

Наиболее частый возбудитель ИМП — **кишечная палочка**, на долю которой приходится **около 75–80%** от всех случаев заболевания. В норме эта бактерия обитает в кишечнике и не причиняет вреда. Однако, попадая в другие органы, она может **менять свои свойства** и становиться опасной<sup>2</sup>.

## Терминология

**Антибиотикорезистентность** — невосприимчивость/устойчивость бактерий к антимикробным препаратам. При этом микроорганизмы способны выживать и размножаться даже при воздействии высоких доз антибактериальных препаратов, которые ранее эффективно их уничтожали.

**Бактериурия** — наличие бактерий в моче.

**ИМП** — инфекция мочевых путей. Воспалительный процесс в ответ на размножение патогенных микроорганизмов в мочевых путях.

**Пиелонефрит** — воспалительное заболевание почек.

**Рецидив** — повторный эпизод заболевания.

**Уретрит** — воспалительное заболевание мочеиспускательного канала (уретры).

**Уросепсис** — состояние, при котором патогенные микроорганизмы из мочевых путей попадают в кровь, вызывая системные нарушения организма.

**Цистит** — воспалительное заболевание мочевого пузыря.

Кишечная палочка способна продвигаться вверх по уретре и проникать в мочевой пузырь, где она прикрепляется к его стенкам. Особую тревогу вызывают устойчивые одновременно к нескольким антибиотикам бактерии, которые уже стали обычным явлением. Из-за них лечение ИМП усложняется и требует больше затрат.

**При осложнениях ИМП и/или проблемах с мочеиспусканием необходимо обратиться к врачу для уточнения диагноза. Обследование включает осмотр специалиста, а также проведение лабораторных (анализ мочи) и инструментальных (УЗИ) методов диагностики.**

## Как бороться с ИМП?

Для лечения **ИМП** в первую очередь назначают антибиотики. Однако всё не так просто: высокая частота использования этих средств ведёт к **распространению лекарственной устойчивости** возбудителей, и со временем лекарственные средства могут потерять свою эффективность<sup>3</sup>.

Использование различных **фитопрепаратов**, таких как «Канефрон Н»\*, может стать важным шагом на пути борьбы с ИМП. Благодаря **противовоспалительному, мочегонному и противомикробному свойствам** он способствует подавлению инфекции и улучшению состояния мочевых путей<sup>4,5</sup>.

**Доказанная эффективность фитопрепаратов отражена в отечественных и европейских клинических рекомендациях по лечению цистита и пиелонефрита<sup>6-9</sup>.**

Комбинация растений из **золототысячника, розмарина и любистока** содержит полезные вещества, которые помогают **бороться с микробами**, улучшают работу мочевой системы, **снимают воспаление и спазм**<sup>10,11</sup>.

### Легче предупредить

Простые **меры профилактики** могут помочь предотвратить многие заболевания мочевой системы.

- Употребление **достаточного количества жидкости**, соответствующего возрасту и массе тела.
- Регулярная и **правильная гигиена** в области половых органов.
- **Защищённый** половой акт.
- Здоровый образ жизни и **правильное питание**.

\* **ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ РЕКОМЕНДУЕТСЯ ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ**

Кроме того, они расширяют сосуды почек, улучшают их кровоснабжение и оказывают мочегонное действие. Это способствует **вымыванию** патогенных бактерий и **не даёт им прикрепиться** к слизистой оболочке мочевых путей<sup>12</sup>.

## Фитопрепараты ≠ БАДы

Лекарственные фитопрепараты, биологически активные добавки (БАДы), домашние травяные отвары и настои вполне могут содержать одни и те же **растительные компоненты**. Однако их концентрация и, соответственно, эффективность при лечении различается. Только у официально зарегистрированных лекарственных фитопрепаратов осуществляется **строгое соблюдение условий производства** для обеспечения постоянства действия препарата.

В России для лечения острых и рецидивирующих ИМП специалисты более 30 лет назначают оригинальный лекарственный препарат на растительной основе **«Канефрон Н»\*** с широкой доказательной базой<sup>13</sup>. Для его создания компания «Бионорика СЕ» (Германия) применяет концепцию **фитониринга**<sup>14</sup>. Она сочетает огромный природный потенциал со знаниями и методологией современных фармацевтических исследований — от **собственного семенного фонда** для выращивания лекарственных растений до **строгого контроля качества** на всех этапах производства<sup>15</sup>.

Для **профилактики рецидивов** заболевания пациенткам с **хроническим циститом** рекомендована монотерапия фитотерапевтическим препаратом на основе золототысячника, розмарина и любистока в дозе 2 таблетки (или по 50 капель) 3 раза в день в **течение 3 мес**<sup>6</sup>.

Чтобы убедиться, что воспалительный процесс ликвидирован, после окончания терапии рекомендовано сдать повторный анализ мочи и проконсультироваться у лечащего врача.

\* ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ РЕКОМЕНДУЕТСЯ ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

## ИМП и беременность

**Беременность – особенный период** в жизни женщины, когда её организм испытывает **множество изменений**. Одним из менее приятных аспектов этого времени могут стать ИМП, которые часто возникают у будущих матерей.

**Причины возникновения ИМП** во время беременности:

- **изменение гормонального фона** может расслаблять мышцы мочевых путей, способствуя застою мочи;
- **увеличенная матка** давит на мочевой пузырь и мочеточники, что может нарушать нормальный отток мочи;
- **адаптация иммунной системы** будущей мамы для обеспечения благополучного развития плода способна временно снизить защиту организма от возбудителей ИМП.

**Игнорирование ИМП во время беременности может привести к серьёзным осложнениям — как для женщины, так и для будущего ребёнка.**

Чтобы предотвратить ИМП во время беременности, нужно придерживаться тех же рекомендаций, что и в обычное время. Если заболевание уже появилось, важно следовать указаниям врача. При бессимптомной бактериурии часто отдают предпочтение фитопрепаратам, таким как «Канефрон Н»<sup>\*6</sup>. Его эффект может быть сопоставим с антибиотиками, при этом они безопасны для беременных, так как не увеличивают риск пиелонефрита, преждевременных родов и низкой массы тела новорождённых<sup>16</sup>.

\* ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ РЕКОМЕНДУЕТСЯ ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Использование лекарственных препаратов во время беременности возможно только по назначению врача, если предполагаемая польза для матери превышает потенциальный риск для будущего ребёнка.



ИМП – **серьёзная проблема**, требующая внимания и комплексного подхода. Учитывая их высокую распространённость среди женщин и растущую антибиотикорезистентность, важно использовать **современные альтернативные и эффективные методы** лечения.

**Заботьтесь о своём здоровье**, выбирая правильные пути к его сохранению!

## Список литературы



Реклама. ООО «Бионорика» ИНН 7729590470 erid:2W5zFGmzjzg

**МАРС** – Междисциплинарная ассоциация специалистов репродуктивной медицины. Организация существует с 2013 года, объединяет ведущих специалистов страны в области акушерства и гинекологии, репродуктологии, неонатологии и ряда смежных специальностей.



Памятка создана под редакцией президента Ассоциации МАРС – засл. деятеля науки РФ, акад. РАН, зав. кафедрой акушерства и гинекологии с курсом перинатологии Медицинского института Российского университета дружбы народов, докт. мед. наук, проф. **Виктора Евсеевича Радзинского**.

