**Памятка о профилактике цистита**



Цистит – это воспаления слизистой оболочки мочевого пузыря. В большинстве случаев причиной воспаления является бактериальная инфекция.

**Симптомы цистита:**

• учащенное, болезненное мочеиспускание малыми порциями,

• боль и резь в надлобковой области,

• жжение в области наружных половых органов,

• мутная моча,

• ухудшение общего самочувствия

**Факторы риска развития цистита:**

• Женский пол. Женщины более подвержены циститу из-за особенностей строение мочевыделительного тракта.

• Беременность. Гормональные изменения, происходящие во время беременности, повышают риск развития инфекции мочевой системы.

• Снижением иммунного статуса

****(ВИЧ инфекция, сахарный диабет).

**Профилактика цистита:**

• не переохлаждайтесь

• используйте нижнее белье из хлопка

• посещайте туалет как только возникает потребность

• проводите тщательную гигиену наружных половых органов

• опорожняйте мочевой пузырь после полового контакта

**Лечение цистита**

– это, зачастую, прохождение курса антибиотиков.

**Реабилитация после цистита:**

1. Лечебная физкультура и гимнастика при цистите
2. Физиотерапевтические процедуры (УВЧ, магнитотерапия)
3. Санаторно-курортное лечение с водо- и грязелечением
4. Соблюдать диету:
* Исключить острые, кислые, копченые, консервированные продукты, алкоголь, крепкий чай и кофе
* Пить больше жидкости (ягодные морсы)