

OKUŽBE SEČIL

Okužbe sečil (infekcije sečil, infekcije urinarnega trakta, uroinfekti, tudi vnetje sečil) sodijo med najpogostejše bakterijske okužbe in se pogosteje pojavljajo pri ženskah kot pri moških. Ločimo akutne in kronične okužbe sečil, poleg bakterij pa so lahko povzročitelji tudi glive, virusi in paraziti. Najpogostejši povzročitelj je bakterija *Escherichia coli* (*E. coli*). Vzrok, da so okužbe sečil pogostejše pri ženskah, je v anatomiji sečil. Moški zbolevalo redkeje, saj jih pred vstopom bakterij v sečni mehur ščitijo dolga sečnica, ki ni v bližini črevesja in baktericidni izločki iz prostate. Nasprotno pa je pri ženskah sečnica krajša in je blizu zadnjega dela črevesja, zato bakterije hitreje pridejo v sečni mehur. Namreč okužbe sečil nastanejo zaradi vstopa bakterij iz črevesja v sečnico in sečni mehur, vnetje pa se lahko razširi do ledvic ali pa v prostato. Starostniki so bolj dovzetni za okužbe sečil zaradi hormonskih in drugih sprememb sečil (povečana prostata pri moških in zdrs maternice pri ženskah, kar povzroča zastajanje seča v mehurju in hkrati uhajanje seča).

Najpogosteje nastane akutno vnetje sečnega mehurja in sečnice, redkeje pa vnetje ledvic ali prostate. Vnetje mehurja prepoznamo predvsem po:

- pogosti potrebi po uriniranju z malo ali skoraj nič urina
- pekočem občutku in bolečinah med uriniranjem
- motnem urinu z neprijetnim vonjem
- krčih in bolečinah v spodnjem delu trebuha
- v določenih primerih pojavu krvi v urinu

Sicer pa glede na mesto vnetja razlikujemo med okužbami spodnjih sečil (cistitis, uretritis, prostatitis) in okužbami zgornjih sečil (pielonefritis).

- Akutni cistitis ali vnetje sečnega mehurja je klinični sindrom, za katerega je značilno pogosto in pekoče odvajanje majhnih količin seča, ki je moten in neprijetnega vonja, včasih tudi krvav. Prisotne so bolečine v predelu sečnega mehurja.
- Za akutni uretritis (vnetje sečnice) je značilen pekoč občutek v sečnici med uriniranjem, bolečine v spodnjem delu trebuha, izcedek iz sečnice pri moškem in nožnični izcedek pri ženski.
- Pri akutnem prostatitisom (akutno vnetje prostate) je moški običajno utrujen, ima zvišano telesno temperaturo, mrzlico, bolečine v mišicah in v presredku, moten seč, boleče uriniranje, tanjši curek seča in zaostanek seča po uriniranju. Prostata je zelo boleča.
- Za akutni pielonefritis (akutno vnetje ene ali obeh ledvic) je značilna povišana telesna temperatura, mrzlica, slabo počutje ter spontane tope ledvene bolečine, ki so lahko količne. Pri hujši obliki bolniki tudi bruhamo in imajo drisko.

Pri zdravljenju je najprej pomembno opredeliti ali gre za nezapleteno ali zapleteno okužbo sečil. Nezapletene okužbe lažje ozdravimo in se pogosteje pojavijo pri mlajših, nenosečih ženskah. Zapletene okužbe sečil pa zahtevajo več laboratorijskih preiskav in običajno tudi podaljšano zdravljenje. Verjetnejše so pri bolnikih, pri katerih trajajo simptomi okužbe sečil več kot sedem dni, pri moških, nosečnicah, starostnikih, bolnikih s sladkorno ali ledvično

boleznijo, imunsko oslabeledih ljudeh, ob prisotnosti tujkov v sečilih (katetri) ali pri bolnikih po opravljenih uroloških posegih.

Urogenitalne infekcije se uspešno zdravijo z antibiotiki, ki jih predpiše zdravnik. Izbira antibiotika in trajanje terapije sta odvisna od mesta okužbe, njene zapletenosti, starosti in spola bolnika. Največkrat se bolniki pozdravijo že pri prvem zdravljenju z antibiotikom, najpogostejši vzrok neuspešnega zdravljenja pa je odpornost povzročitelja na uporabljeno učinkovino. Okužba sečil se lahko ponovi po nekaj dneh ali tednih. O kronični okužbi govorimo, kadar se ponovi vsaj trikrat v enem letu. Okužbe sečil so pri otrocih pogost pojav, ki je lahko problematičen zlasti zaradi neznačilnih simptomov. Mlajši kot je otrok, bolj je klinična slika okužbe sečil neznačilna in težje je določiti mesto okužbe. Pri majhnih otrocih z nepojasnjeno povišano telesno temperaturo nad 38°C je potrebno pomisliti tudi na okužbo sečil ter pregledati urin.

Za preprečevanje nastanka ali ponovnega vnetja v urinarnih poteh lahko veliko naredimo tudi sami. Zelo pomembno je izvajanje ustreznih preventivnih ukrepov:

- Priporočljivo je pitje zadostne količine tekočine (zdravi posamezniki naj zaužijejo toliko tekočine, da bodo dnevno izločili vsaj dva litra urina). Pitje zadostne količine tekočine (voda ali nesladkan čaj) omogoča redno izplakovanje povzročiteljev okužb sečil.
- Skrbeti moramo za redno intimno higieno (uporaba blagih intimnih mil).
- Pomembna je pravilna uporaba toaletnega papirja, ki mora preprečiti kontaminacijo nožnice in sečil z rektalnimi bakterijami.
- Priporoča se uriniranje pred in po spolnem odnosu, saj urin spere bakterije iz sečil.
- Urinirati moramo takoj, ko začutimo potrebo; urina ne smemo namerno zadrževati.
- Namesto kopeli se raje oprhajmo.
- Priporoča se uporaba bombažnega spodnjega perila in zračnih oblačil.
- Izogibajmo se mrazu (podhladitev telesa, do katere pride zaradi mokrih oblačil ali sedenja na mrzli podlagi, oslabi imunski sistem).
- Zdrav način prehranjevanja, manj alkohola in sladkih gaziranih pijač ter zmerne količine kave in pravega čaja.

Za zdravljenje blažjih okužb sečil, ki ne trajajo dlje kot dva do tri dni in se ne stopnjujejo, lahko uporabljamo zdravilne rastline, ki delujejo na več načinov. Vednozeleni gornik ima direktno protibakterijsko delovanje, ameriška brusnica pa preprečuje vezavo bakterij na sluznico. Kopriva, zlata rozga, njivska preslica, breza, luštrek, gladež, kilavec in peteršilj pa delujejo diuretično in pri okužbah pomagajo zaradi povečanega izpiranja urinarnih poti.

Vednozeleni gornik (*Arctostaphylos uva-ursi*)

Vednozeleni gornik vsebuje v listih hidrokinonska derivata, arbutin in metilarbutin, ki sta brez učinka, šele v alkalnem urinu razpadeta v hidrokinon in metilhidrokinon in tako delujeta

neposredno protimikrobno. Vednozeleni gornik uporabljamo za zdravljenje okužb spodnjih sečil (cistitis), ko zdravljenje z antibiotiki ni potrebno. Zdravljenje s pripravki gornika naj ne bi trajalo več kot dva tedna. Uporabe vednozelenega gornika se ne priporoča nosečnicam, doječim materam in otrokom, mlajših od dvanajst let. Prav tako se ne priporoča jemanja v kombinaciji s pripravki, ki povzročajo nakisanje urina, saj se s tem zmanjša protimikrobno delovanje.

Ameriška brusnica (*Vaccinium macrocarpon*)

Plodovi ameriške brusnice vsebujejo snovi, proantocianidine, ki preprečujejo vezavo bakterij na sluznico mehurja. Sok ameriške brusnice in pripravke iz posušenih plodov uporabljamo za preprečevanje ponavljajočih se okužb sečil. Sok ameriške brusnice je netoksičen in varen tudi za uporabo med nosečnostjo in dojenjem.

Zlata rozga (*Solidago virgaurea*)

Zel navadne zlate rozge vsebuje flavonoide, triterpenske saponine in majhne količine eteričnega olja. Učinkovine v zlati rozgi delujejo tako, da spodbujajo izločanje urina in tako izpiranje sečnih poti. Pripravki iz zeli zlate rozge se uporabljajo pri vnetnih boleznih sečil, dodatnem zdravljenju bakterijskih okužb sečil ter preventivnem zdravljenju ponavljajočih se bakterijskih okužb sečil.

Njivska preslica (*Equisetum arvense*)

Čaj njivske preslice se tradicionalno uporablja za pospeševanje izločanja urina pri boleznih ledvic in mehurja. Kot zdravilno rastlino uporabljamo samo njivsko preslico in sicer njeno zel, močvirska preslica pa je strupena.

Kopriva (*Urtica dioica*)

Vodni izvlečki listov in zeli povečajo izločanje vode pri vnetnih obolenjih spodnjih sečil. Pripravki iz koprive so kontraindicirani med nosečnostjo in dojenjem, ne priporoča pa se uporaba pri otrocih, ki so mlajši od dvanajst let.

Breza (*Betula pendula*)

V zdravilne namene se uporabljajo listi breze. Brezo uporabljamo za spiranje sečil pri vnetjih ter kot pomožno zdravljenje pri bakterijski okužbi sečil, saj pospešuje nastajanje urina. Previdnost je potrebna v primeru edemov zaradi okvarjenega delovanja srca in ledvic. Prav tako pa se uporaba ne priporoča v času nosečnosti in dojenja.

Regrat (*Taraxacum officinale*)

Liste regrata uporabljamo za povečanje izločanja urina.

Gladež (*Ononidis radix*)

Korenina navadnega gladeža se uporablja za spiranje urinarnega trakta pri vnetjih in ledvičnih kamnih ter kot pomožno zdravljenje pri bakterijski okužbi sečil.

Luštrek (*Levisticum officinale* Koch)

Korenina navadnega luštreka poveča izločanje urina. Uporaba luštreka je kontraindicirana v nosečnosti ter pri odpovedi ali vnetju ledvic.

Kilavec (*Herniaria glabra*)

Zel golega kilavca povečuje izločanje urina in tako izpira sečne poti. Najpogosteje se uporablja v kombinaciji z vednozelenim gornikom.

Peteršilj (*Petroselinum crispus*)

Plod in korenina pravega peteršilja pospešujeta izločanje urina. Vsebujeta eterično olje, katerega najpomembnejša sestavina je apiol. V nosečnosti se moramo izogibati večjih količin peteršilja, saj apiol spodbudi krče maternice.

Okužba sečil je pogost problem ljudi vseh generacij. Znaki okužbe sečil so pekoče in pogosto uriniranje majhnih količin seča, siljenje na vodo, bolečine v predelu sečnega mehurja in moten urin neprijetnega vonja. To so običajni znaki vnetja mehurja. Če simptomi ne izzvenijo prej kot v dveh do treh dneh ali če so težavam pridružena povišana telesna temperatura, mrzlica, bolečina v ledvenem delu ter kri v urinu, je potreben pregled pri zdravniku. Obisk zdravnika je prav tako potreben pri ponavljajočih se vnetjih, pri nosečnicah, osebah s sladkorno boleznijo ter pri moških nad 55 let starosti. Kadar za okužbami sečil zbolevalo otroci, je posvet z zdravnikom nujen. Predvsem pri majhnih otrocih so znaki vnetja sečil neznačilni oziroma drugačni kot pri odraslih.

Pomembno je, da poznamo začetne simptome urinarne infekcije, da je lahko zdravljenje kar se da hitro in uspešno.

Pripravila: Mojca Kranjc, mag.farm.

Literatura:

1. Lindič J. Okužba sečil. Krka Med Farm 2003; 24 Suppl 1: 11-62.
2. Kerec Kos M. Zdravljenje bakterijskih okužb urogenitalnega trakta. Farm Vest 2011; 62: 81-86.
3. Kreft S., Lunder M. Rastlinski pripravki pri infekcijah urogenitalnega trakta. Farm Vest 2011; 62: 87-95.
4. Kreft S. et al. Sodobna fitoterapija. Z dokazi podprta uporaba zdravilnih rastlin. Ljubljana: Slovensko farmacevtsko društvo, 2013: 397-444.
5. Koder B. Pogled lekarniškega farmacevta na zdravljenje vnetij sečil ter pojav sečnih kamnov. Farm Vest 2014; 65: 282-293.