

Zásady správného životního stylu

Dodržování zdravého životního stylu je nejlepší cestou k předcházení většině onemocnění. Ke zdravému životnímu stylu patří dostatek pohybu, zdravá a vyvážená strava, kvalitní odpočinek, vyhýbání se stresovým situacím a v neposlední řadě dostatečný příjem tekutin, tedy nejméně 2 litry tekutiny denně. Dále je nevhodné kouření a všechny škodlivé zlozvyky, jako jsou přejídání, nadměrná konzumace alkoholu apod. Je prokázáno, že zdravý životní styl je spojen s nižším výskytem častých urologických onemocnění, jako jsou kameny v močových cestách a záněty močových cest.

Na druhou stranu například kouření je spojené s vyšším výskytem nádorů močového měchýře, obezita a diabetes jsou spojeny s vyšším výskytem nádorů ledvin a močového měchýře. Pokud již nemocný trpí, a to zejména ženy, častými záněty močového měchýře, může vést úprava životosprávy a zabránění častého prochladnutí k zlepšení stavu a snížení počtu recidiv opakujících se zánětů.