

# Začátek sexu a menopauza – hrozí zánět močových cest

S infekcí močových cest se alespoň jednou za život setká přes polovinu žen. U 15 % z nich se navíc záněty opakovaně vrací.

„První močové infekce mohou vznikat již v dětském věku. Největší procento dívek se však s nemocí setká začátkem pohlavního života,“ uvádí MUDr. Miroslava Romžová z Urologické kliniky Fakultní nemocnice Hradec Králové. Další životní období, kdy jsou ženy k rozvoji infekcí více náchylné, představuje menopauza. Prevence spočívá především v dodržování tzv. režimových opatření.

V dětském věku na záněty močových cest trpí častěji chlapci než dívky. Již v období prvních sexuálních zkušeností se ale poměr dívek a chlapců, kteří se se zánětem močových cest potýkají, obrací. Onemocní osm dívek v poměru k jednomu chlapci.

Nejvíce dívek a mladých žen se poprvé se záněty močových cest setká ale až v začátku sexuálního života. Ženy mají kratší močovou trubici a její vyústění je blízko konečníku, který je zdrojem různých bakterií způsobujících zánět. Většina infekcí močových cest je vyvolána bakterií *Escherichia coli*. Při pohlavním styku může dojít k zanesení infekce do močových cest.

## **Dbát na hygienu**

„Prevence před vznikem zánětu močových cest při sexuálním styku spočívá v dodržování několika opatření. Důležité je dbát na osobní hygienu genitálu svého i partnera před pohlavním stykem i po něm. Žena by se navíc měla před sexem a hned po sexu ještě před sprchou vymočit,“ soudí MUDr. Miroslava Romžová. „Při rizikových technikách pohlavního styku, zvláště při análním sexu, by mělo být samozřejmostí použití kondomu,

který ihned poté vyhodí.“

## **Co pomůže**

Obecně by ženy měly přijímat dostatek tekutin, aby docházelo k pravidelnému vyprazdňování močového měchýře. Pokud to okolnosti nevyžadují, močení nepředržovat. Náchylnější ženy by se měly vyhnout bazénům, zejména vířivkám, po koupání měnit plavky za suché.

Důležitým faktorem je také dodržování osobní hygieny, vhodnější je sprcha než koupele, vyhnout se častému užívání dezinfekčních mýdel, dámských hygienických ubrousků nebo koupelové pěny. Ženy by měly důsledně dbát na utírání zepředu dozadu. Tím zabrání zavedení bakterie z okolí konečníku do močové trubice. Samozřejmostí je teplé oblékání především v oblasti bederní krajiny.

## **Na vině je úbytek hormonu**

„Druhé rizikové období pro vznik infekce močových cest bývá při menopauze. Kvůli úbytku estrogenu v organismu dochází ke ztenčování sliznic měchýře a močové trubice. Tím se stávají náchylnější k infekcím,“ vysvětluje MUDr. Romžová.

A proč dochází k opakovaným zánětům močových cest? Přibližně 15 % žen se potýká se záněty močových cest opakovaně. V některých případech to může být způsobeno poruchou imunity vůči nejběžnějším urologickým patogenům. Důvodem mohou ale být i anatomické anomálie, například zúžená močová trubice nebo zbytková moč po vymočení.

U zánětů močových cest je nezbytné zahájit odpovídající léčbu. Chronické dráždění měchýře může vést ke vzniku dráždivého močového měchýře, který je charakterizován častým nucením na močení a úniky moče.