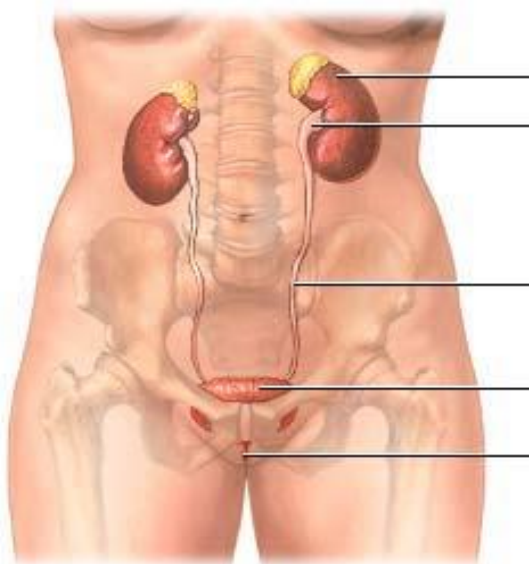


## TEŽAVE S SEČILI – pogoste in neprijetne

Težave s sečili so pogoste in neprijetne spremljevalke sodobnega človeka – od vnetij, ki se rada ponavljajo do moških težav s prostato.

Med ogroženimi so največkrat nosečnice, ženske v obdobju klimakterija (pogostost okužb narašča z leti), bolniki z vstavljenim katetrom, moški po 55.letu zaradi hipertrofije prostate, spolno aktivni homoseksualci.



Znaki okužbe so pekoče in boleče odvajanje seča, pogosto siljenje na vodo, seč motnega videza in smrdeč, pri starejših opazimo zaspanost, uhajanje urina, duševno zmedenost, lahko pa se razvijejo tudi bolečine v spodnjem delu trebuha.

Blaga vnetja sečil je nujno preprečiti oz. zdraviti že v začetni fazi, ker sicer lahko preidejo v kronična, le ta pa so zapletena in zahtevajo dolgotrajno zdravljenje z antibiotiki. Kadar znaki blagega vnetja z ukrepi samozdravljenja v 24 urah ne minejo, se posvetujemo z zdravnikom zaradi postavitve diagnoze, terapevtskih ukrepov in spremljanja stanja.

Prvi nasvet za bolnika z blagim vnetjem sečil je pitje zadostne količine vode, ustrezni higienski ukrepi, odsvetovano je uživanje alkohola, kave, gaziranih pijač ali sokov iz agrumov, svetuje se čimbolj popolna izpraznitev mehurja, zdrava prehrana, ki vsebuje dovolj vitaminov in mineralov, nekajenje (kajenje neposredno škoduje mehurju).

Samozdravljenje blagih nezapletenih akutnih vnetij sečil običajno poteka z rastlinskimi izvlečki. Poparki iz zdravilnih rastlin – zdravilni čaji pomagajo odvajati vodo, delujejo antiseptično, spazmolitično in protivnetno. V lekarnah najpogosteje svetujemo **Čaj za ledvice in mehur**, ki odvisno od galenskega laboratorija vsebuje različne deleže naslednjih drog: listi vednozelenega gornika (vsebujejo arbutin in metilarbutin, ki v bazičnem urinu razpadeta v hidrokinon in metilhidrokinon in delujeta močno bakteriostatično ter dezinficirata seč; tri do štiri ure po pitju čaja sta najučinkovitejša, čaj iz te droge pripravimo s hladno vodo, ker droga vsebuje veliko čreslovin in bi poparek dražil želodčno sluznico), zlata rozga (deluje antiseptično, spazmolitično-blažijo krče gladkih mišic, protivnetno in blago akvaretično-povečano izločanje vode v ledvicah), njivska preslica (diuretično delovanje imajo flavoni in velika količina kalija), goli kilavec (je zelo dober diuretik, ki umirja krče in učinkuje predvsem na mehur), korenina navadnega gladeža (uporabljamo ga za izpiranje pri vnetjih sečnih organov, kot je vnetje ledvičnih čašic in mehurja). Farmacevti pogosto svetujemo tudi pripravke iz ameriške brusnice. Sok plodov oz. tudi izvleček v kapsulah in tabletah zmanjša pritrditev bakterij na sluznico sečil (mehurja in sečnice) in s tem se zmanjša možnost za njihov razrast ter povzročanje težav v sečilih. Najpogosteje je povzročiteljica vnetij sečil (85%) bakterija *Escherichia coli*.



Vednozeleni gornik



Zlata rozga



Njivska preslica



Goli kilavec



Navadni gladež



Brusnica

Nekateri ljudje pa so podvrženi nastanku **ledvičnih kamnov**. Ob izločanju le teh iz telesa nastopijo močne bolečine in večinoma se skoraj vsi odločijo za obisk pri zdravniku, še posebej kadar je pridružena vročina ali mrzlica. Ob izločanju ledvičnih kamnov pa si lahko pomagata z nekaterimi preventivnimi ukrepi:

- Če bolečine niso prehude, pojdite na kratek sprehod
- Dnevno popijte vsaj 8-10 kozarcev vode
- Omejite uživanje soli
- Dnevno zaužijte vsaj 200ml brusničnega, pomarančnega ali limoninega soka
- Uživajte Magnezij – v hrani ali Donat Mg
- Povečajte vnos kalija – sadje in zelenjava
- Omejite količino kave
- Omejite količino živil, ki vsebuje veliko oksalatov (rabarbara, špinata, jagode, orehi, maline, čokolada)
- Uživajte izdelke s kalcijem – mleko, sir, jogurt
- Ob napadu zaužijte čimveč regatovega čaja

## TEŽAVE S PROSTATO

Prostata ali obsečnica je žleza v velikosti oreha, ki obdaja moško sečnico po kateri iz telesa odteka seč in sperma. Prostatične težave se pojavljajo v dveh oblikah: povečanje prostate (benigna hiperplazija prostate - BHP) in prostatitis, bakterijska okužba. Benigna hiperplazija prostate z neprijetnimi spremembami mokrenja prizadene skoraj polovico moških starih nad 50 let in skoraj vse moške nad 80 letom starosti. Prostatitis je manj pogost, pojavi se lahko tudi pri mlajših moških in brez znakov povečanja prostate, okužbo pa pozdravijo z daljšim jemanjem antibiotikov.

Na zdravje prostate neugodno vplivajo prekomerno uživanje alkohola in prave kave, kajenje, visoko kalorična in močno začinjena hrana z veliko beljakovin živalskega izvora, mehurčaste in mrzle pijače, visoka raven holesterola, telesna nedejavnost...

Znaki povečane prostate so težave z mokrenjem: šibek ali prekinjen curek, pogostejše mokrenje (predvsem ponoči), napenjanje za začetek mokrenja, kapljanje po koncu mokrenja, nezmožnost izprazniti mehur.

Pregled pri urologu po 50 letu je izredno pomemben, saj le tako lahko izključimo možnost maligne spremembe oz. raka prostate, hkrati pa z vprašalnikom, ki ga je potrdila WHO, lahko ocenimo v kakšnem stanju je prostata. Kadar so bolezenski znaki resnejši in je uriniranje kljub napenjanju odsotno že osem ur ali več, je nujna takojšnja zdravniška pomoč, saj lahko sicer pride do odpovedi ledvic.

Pri benignem povečanju prostate si učinkovito pomagamo z izvlečki iz zdravilnih rastlin, ki upočasnijo povečevanje prostate in zmanjšajo težave z mokrenjem. Pri nas se zelo pogosto uporabljajo: drobnocvetni vrbovec (predvsem v ljudski medicini), semena navadne buče (za zdravljenje BHP, vnetja prostate in vzdražljivega mehurja), korenina velike koprive (protivnetno in diuretično delovanje) in izvleček plodov žagastolistne palme – palmeto, ki je registriran kot zdravilo, ker 320mg izvlečka

dnevno uspešno lajša in odpravlja začetne težave s povečano prostato. Študije so pokazale enak učinek v primerjavi s finasteridom in boljše prenašanje pripravka (manj želodčnih težav, manj erektilnih motenj, ne vpliva na vrednost PSA). Glede na učinkovitost in narejene klinične študije v slovenskih lekarnah ob težavah s prostato zelo pogosto svetujemo edino zdravilo za lajšanje težav s prostato in pripravek, ki vsebuje poleg izvlečka palmeta še izvleček korenine koprive, cink, vitamin E, selen in izvleček paradižnika s 6% likopena.



Drobnocvetni vrbovec



Bučkine pečke



Velika kopriva



Žagastolistna palma

Pripravila: Tanja Zorin, mag. farm., spec.