Реферат на тему:

«Профилактика заболеваний мочеполовой системы»

г. Тольятти

г.

**Заболевания мочеполовой системы** - это группа заболеваний, характеризующихся поражением органов выведения мочи и размножения у мужчин и женщин.

**Причины**

В России, большая часть территории которой расположена в зоне с холодным климатом, провоцирующим фактором развития большинства болезней является переохлаждение. Холод обладает способностью накапливаться в организме.

Особенно чувствительны к воздействию низких температур почки. Чтобы запустить механизм выздоровления, необходимо в первую очередь «согреть» почки, от которых зависит нормальное функционирование всех органов и тканей, расположенных ниже поясницы, в том числе и состояние половых органов. Застой крови и энергии в почках, а затем и в малом тазу способствует появлению воспалительных процессов в половых органах, и только восстановив полноценное кровообращение и циркуляцию энергии между почками и простатой, можно ликвидировать воспалительный процесс и восстановить функции предстательной железы.

**Симптомы заболеваний**

У мужчин симптомами заболеваний мочеполовой системы являются: нарушение мочеиспускания, ложные позывы к мочеиспусканию, различные боли, изменение мочи, зуд и ощущение жжения и т.д. У женщин тоже возможны нарушения мочеиспускания, ложные позывы, изменение мочи, а также выделения различной консистенции, нарушение менструального цикла и т.д.

К заболеваниям мочеполовой системы, прежде всего, относят: цистит, пиелонефрит, гломерулонефрит, мочекаменная болезнь и почечная недостаточность.

**Цистит** - это воспаление мочевого пузыря, чаще всего имеющее инфекционное происхождение.

**Профилактика цистита:**

Избегайте переохлаждения.

Занимайтесь спортом. Старайтесь двигаться больше, даже если работа предполагает сидячий образ жизни. Если положение тела подолгу не меняется, могут возникнуть застойные явления в малом тазу - один из факторов развития цистита.

Избегайте стрессов. Не зря говорят, что «все болезни от нервов» - доля истины в этом есть.

Диета при цистите также важна, чтобы избежать обострения заболевания. Внимательней относитесь к тому, что едите. Не злоупотребляете острыми, копчеными и солеными продуктами. Пейте больше жидкости, при чем лучше - воды, простой или минеральной без газа, соки, морсы.

Не допускайте проблем со стулом (запоры или поносы). Стул должен быть регулярный.

Регулярно посещайте туалет: принудительная задержка мочеиспускания негативно влияет на функции мочевого пузыря.

Тщательно соблюдайте гигиену половых органов. Обратите внимание: подмываться и подтираться после дефекации нужно в направлении «спереди назад».

Регулярно посещайте врача-гинеколога и уролога, даже если и нет для этого видимого повода, и не забывайте о контрацепции и профилактике ЗППП.

Соблюдая эти рекомендации, Вы сможете предупредить цистит и обеспечить необходимую профилактику повторного обострения.

**Пиелонефрит** - серьезное урологическое заболевание, характеризующееся появлением сильного воспалительного процесса в почках.

**Профилактика пиелонефрита:**

1.Увеличить суточный диурез за счёт употребления некалорийной жидкости в количестве более 2 л/сут при отсутствии противопоказаний. Норма потребляемой жидкости для здорового человека составляет 25 мл на 1 кг массы тела.

.Своевременно и регулярно опорожнять мочевой пузырь (не терпеть!), обязательно мочиться перед сном и после каждого полового акта.

.Тщательно соблюдать правила личной гигиены половых органов, после каждой дефекации мыть промежность или протирать её влажной салфеткой спереди назад.

.Исключить переохлаждения.

.Избегать катетеризации мочевого пузыря.

.Своевременно проводить коррекцию нарушений уродинамики (на фоне аномалий развития мочевой системы, МКБ и т. д.), лечение заболеваний предстательной железы (доброкачественной гиперплазии, простатита), гинекологической патологии.

.Исключить частый приём нестероидных анальгетиков.

**Гломерулонефритам** - воспаление почечных клубочков, в меньшей степени канальцев, сопровождающееся вторичными нарушениями кровообращения в почках с задержкой в организме воды и соли, нередко развитием тяжелой перегрузки жидкостью и артериальной гипертензии

**Профилактика гломерулонефрита:**

Профилактика острого гломерулонефрита состоит в предупреждении и лечении острых инфекционных болезней и санации очагов инфекции в полости рта и носоглотке. Выздоравливающим запрещается работа, связанная с физическим напряжением и охлаждением. Беременность <http://zabolevaniya.ru/zab.php?id=2018&act=full> и роды <http://zabolevaniya.ru/zab.php?id=15025&act=full> нежелательны в течение трех последующих лет. Больные, перенесшие острый гломерулонефрит, должны находиться под диспансерным наблюдением (необходимы периодические измерения АД и исследование мочи). Подострый злокачественный гломерулонефрит характеризуется стойкой тяжелой артериальной гипертензией, упорными отеками, повышением уровня холестерина в крови, снижением относительной плотности мочи и быстропрогрессирующим нарушением азотовыделительной функции почек.

# **Мочекаменная болезнь**

Заболевание, проявляющееся образованием камней в почках и других органах мочевыделительной системы. Заболевание встречается у людей самых разных возрастов, от детей до пожилых людей.

**Профилактика мочекаменной болезни:**

Профилактика сводится к энергичному раннему лечению, которое должно начинаться на месте происшествия и продолжаться на всех этапах оказания медицинской помощи и выведения больного из тяжелого состояния.

**Почечная недостаточность** - патологическое состояние, при котором почки частично или полностью утрачивают способность поддерживать постоянство химического состава внутренней среды организма.

**Профилактика Почечной недостаточности:**

Первая группа профилактических мероприятий включает в себя меры, воздействующие на факторы, вызывающие нарушение почечного кровообращения. Например, скорая и адекватная помощь при различных видах шока, ожогах и отморожениях, травмах, инфекционных заболеваниях. Устранение упорной рвоты при перитонитах, кишечной непроходимости, панкреатите, поносов любой этиологии.

Вторая группа профилактических мероприятий - это воздействие на факторы, вызывающие повреждение паренхимы почек. Лечение и профилактика гломерулонефрита, интерстициального нефрита, острого пиелонефрита. Нормализация обмена веществ. Прекращение воздействия нефротоксических веществ.

Третья группа профилактических мероприятий - это устранение факторов, вызывающих острое нарушение оттока мочи. Своевременное лечение камней почек, мочеточников, новообразований предстательной железы и других органов малого таза.

мочеполовой заболевание профилактика цистит

Профилактика хронической почечной недостаточности сводится к своевременному и правильному лечению острой почечной недостаточности и сопутствующих заболеваний.