

Рецидивирующий цистит – это состояние, при котором инфекции мочевых путей возникают повторно: 2 и более эпизода за 6 мес или 3 и более эпизодов в течение года.

ДЛЯ СНИЖЕНИЯ РИСКА ПОВТОРНЫХ ИНФЕКЦИЙ РЕКОМЕНДУЕТСЯ:

1

Употребляйте **достаточное количество жидкости** (не менее 1,5 л в день). Недостаточное потребление жидкости связано с повышенным риском рецидивов инфекции мочевых путей. Увеличение объема потребляемой жидкости помогает снизить концентрацию бактерий в моче и способствует более частому опорожнению мочевого пузыря.

2

Не откладывайте **мочеиспускание** (не терпите). Регулярное опорожнение мочевого пузыря помогает уменьшить бактериальную колонизацию.

3

Особенно важно **опорожнять мочевой пузырь до и после полового акта**, это помогает предотвратить попадание/уменьшить количество бактерий в мочевых путях.

4

Соблюдайте правила интимной гигиены:

- подмывание спереди назад;
- отказ от агрессивных средств интимной гигиены;
- избегание спринцеваний.

5

Не носите **тесную или непроницаемую одежду и белье**, избегать ношения стрингов.

6

Не принимайте **антибиотики бесконтрольно**. Повторные курсы антибиотиков могут: повышать устойчивость бактерий, нарушать кишечный и урогенитальный микробиом, увеличивать риск хронического рецидивирующего течения.

Антибиотики должны применяться только по рекомендации врача!

Литература:

1. Bonkat G, Kranz J, Cai T et al. EAU Guidelines on Urological Infections. European Association of Urology. 2026.
2. Ходырева Л.А., Зайцев А.В., Берников А.Н. и др. Острый и рецидивирующий цистит. Что нам известно? РМЖ. 2020; 11: 69-74.

digital-doc.ru | con-med.ru

Il DigitalDoctor