

Põis teeb häda

Kusepõiepõletik ehk tsüstiit on sagedane kuseteede infektsioon.

Tavaliselt satub põletikutekitaja – enamasti on see kolibakter – põide kusiti kaudu. Haiguse sümptomid on pakitsus põies, sage ja valulik urineerimine ning pidev väljakannatamatu pissihäda. Pahatihti suureneb valu just pissimise lõpus, kui põis tõmbub kõvemini kokku. Uriin on hägune, mõnikord leidub lausa palju silmaga nähtavat verd. Võib tõusta palavik.

Neeruvaagna- ja neerupõletikud saavad sageli alguse n-ö altpoolt – kuseteedest ja põiest. Korduvad põiepõletikud soodustavad põiekivide teket.

Esineb sagedamini naistel

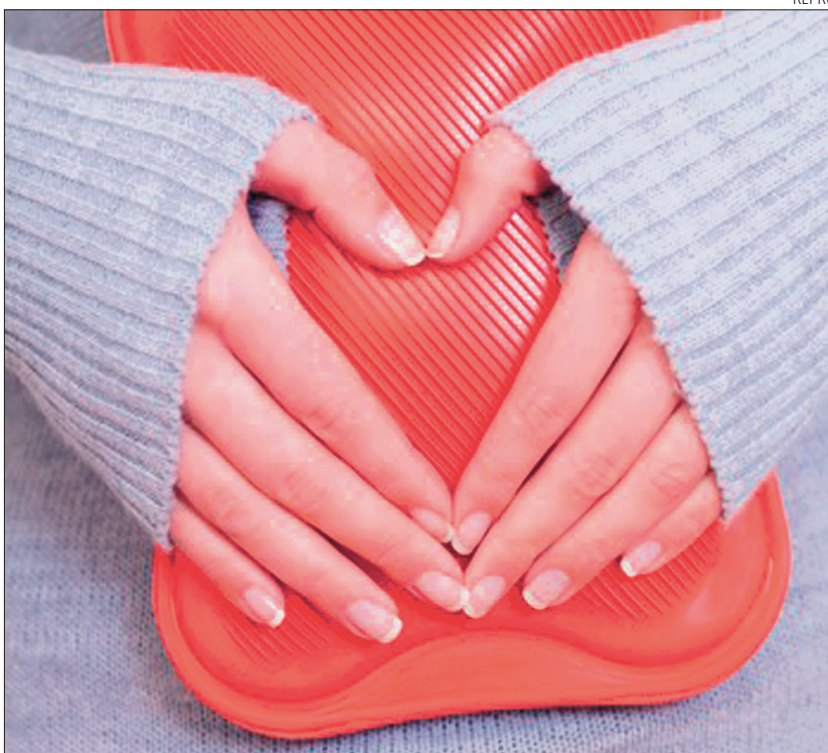
Põiepõletik kimbutab naisi sagedamini kui mehi. Selle peapõhjus on naiste ja meeste anatoomiline erinevus. Naistel on kusiti lühike ja põis asub sellele väga lähedal. Ka pärakust võib mõni pisik edasi kanduda.

Soodustava tõuke annab põletiku tekkeks külmetus või organismi immuunsüsteemi nõrgenemine mõne haiguse korral või pärast sünnitust. Äsja sünnitanu on nagu tühjaks pigistatud sidrun ja valla nakkustele.

Kui põiepõletikku korralikult ei ravita, tekib see naisel sageli uuesti, eriti menopausis. Seoses hormonaalsete muutustega östrogeenitaseme langes muutuvad limaskesad kuivaks ja bakterite eest kaitsvat eritist tekib vähem. Võib lisanduda uriinipidamatus.

Kuseteede- ja neeruvaagnapõletik võib alguse saada ka tüsistunud anginiist.

Meeste põiehäda tekitavad eesnäärmehaigused. Pensioniealistel meestel on põiehädad enamasti seotud eesnäärme ehk prostata suurenemisega ja sellest tuleneva põletikuga.



Põiepõletiku ajal on tähtis hoida end soojas. Kuumaveekotist võib olla abi.

Noorematel meestel esinevad kusepõiehäired on seotud eesnäärme-põletikuga või tingitud mõnest suguhaigusest. Esimesel juhul tuleks pöörduda andro- või uroloogi, teisel venereoloogi poole.

Kuidas anda uriiniproovi?

Seda, kui tõsine on haigus ja millist ravi on vaja, aitab täpsustada uriiniproov.

Apteekides on saadaval ühekordseks kasutamiseks mõeldud topsikud uriiniproovi andmiseks. Kui haige tunneb end halvasti (näiteks kõrge palaviku tõttu), siis võib teha kodus uriiniproovi topsi ja lasta toimetada see perearsti kätte.

Uriiniproov antakse hommikul keskjoa uriinist. Keskjoa uriin tähendab seda, et algus- ja lõppuriini topsi ei lasta. Pärast välissuguelundite pesemist pissitakse suurde potti ja siis analüüsipurki. Analüüsipurk peab kindlasti olema steriilne. Menstruatsiooni ajal uriiniproovi ei anta.

Põletikunäitajad selguvad ka vereanalüüsist. Mõnikord on põiepõletik nii äge, et uriini tuleb ainult tilkhaaval ja uriiniproovi pole võimalik anda.

Palju vedelikku, vähe soola

Ravi ei ole keeruline. Raskematel juhtudel on esimestel haiguspäevadel soovitatav olla voodis. Igal juhul peab haige olema soojas ja jooma palju, ise-

gi üle kahe liitri ööpäevas, neutraalseid vedelikke. Ei sobi kanged hapud mahlad, kakao, kohv ega alkohoolsed joogid. Mahladest on parim lahja jõhvika jook. See soodustab diureesi.

Väga head on ka mitmesugused taimeteed, näiteks leesika-, kummeli-, pohla-, punetee. Apteegist saab Urinali (jõhvikaekstrakti). Kasulikud on ka hapupiim, kefiir ja jogurt. Toidus tuleks vältida pipart ja teisi teravaid maitseaineid. Vähendada võiks ka soola tarbimist. Puu- ja köögivilja see-eest on kasulik nii toorelt kui ka keedetult.

Kuidas põiehädest hoiduda?

Oluline on korralik lahkliha ja välissuguelundite hügieen. Põit tuleb tühjendada korralikult umbes iga kolme tunni tagant. Pissi ei tohi tagasi hoida!

Tuleb tarbida piisavalt vedelikku: 1,5–2 liitrit päevas. Vältida külmetust.

Üle viiekümneaastastel meestel tuleks arsti juures kontrollida oma eesnääret.

Naised peaksid regulaarselt külastama günekoloogi. Pensionieas naised, kellel on tekkinud vaevused allkõhus, peaksid konsulteerima uroloogiga.

Siis tehakse ultraheli- või röntgen-uuring, sest uriini äravool võib olla takistatud kivide tõttu.