



TÜNETEK
MEGELŐZÉS
KEZELÉS

FELFÁZÁS KISOKOS

 **KULCS**
PATIKÁK

Tisztázzuk: IGAZÁBÓL NEM IS TUDUNK FELFÁZNI?

A felfázás, húgyúti fertőzés kellemetlen tüneteit sajnos sokan legalább egyszer megtapasztalják életük során – különösen a hölgyek. Honnan tudhatjuk, hogy felfáztunk? Hogyan kúrálhatjuk magunkat itthon, és mikor forduljunk orvoshoz? Tehetünk-e valamit a megelőzésért, és gátat szabhatunk-e annak, hogy a fertőzés újra meg újra visszatérjen? Tudd meg, melyek a hatékony gyógymódok, hogyan kerülheted el a szövődményeket, és védheted meg magad és családtagjaidat a kellemetlenségektől.



A kérdésre a válasz:

NEM, ÉS MÉGIS

A „felfázás” kifejezés inkább a köznyelvben terjedt el: „Ne vegyél fel rövid szoknyát télen, ne ülj rá a hideg padra, mert felfázol!” – hallottuk mi is gyakran a szüleinktől. Szakmai szempontból azonban valójában **húgyúti fertőzésről, hólyaghurutról** beszélünk, és elsősorban nem a hideg, hanem az elszaporodó kórokozók, leggyakrabban az *E. coli* baktérium okozza a kellemetlen tüneteket.

Mi növelheti

A FELFÁZÁS KOCKÁZATÁT?



✓ Hideg időjárás



✓ Helytelen személyes higiénés és öltözködési szokások



✓ Dehidratáció



✓ Stressz



✓ Nem kellően gyakori vizeletürítés



✓ Betegségek, gyógyszerek



✓ Meleg vizes medencék, nyilvános vécék



✓ Menopauza

Annyi igazság

azonban van a „felfázás” elnevezésben, hogy a hűvös, őszi-téli időjárás és a hideg felülettel való érintkezés megnövelheti a fertőzés kialakulásának esélyét. Ilyenkor a vérerek leszűkülnek, ezáltal csökken a védekezőképességünk is, így a kórokozók könnyebben elszaporodhatnak.

A tünetek:

INNEN TUDHATOD, HOGY FELFÁZTÁL

Előfordul, hogy a hólyaghurut tünetei alig észrevehetően jelentkeznek, máskor intenzíven, néhány óra alatt komoly fájdalomig fokozódhatnak. Ezek lehetnek az árulkodó jelek:

- ✓ Fokozott vizelési inger
- ✓ Kellemetlen érzés, mintha nem tudna kiürülni a hólyagunk
- ✓ Gyakori vizelés, nagyobb vizeletmennyiség
- ✓ Égő, csípő érzés a húgycső környékén
- ✓ Alhasi diszkomfort, fájdalom
- ✓ Súlyosabb esetben sötét, zavaros (esetleg véres) vizelet, láz, deréktáji fájdalom

A nők tényleg

GYAKRABBAN FÁZNAK FEL, MINT A FÉRFIAK?

Mondhatjuk, hogy a hólyaghurut tipikus „női betegség”, általában a hölgyeket fokozottabban érinti. Ennek **anatómiai oka** is van: a rövidebb húgycső, valamint a húgycső-, a hüvely- és a végbélnyílás közelsége miatt a kórokozók könnyebben eljutnak oda, ahová nem szeretnénk. A férfiak ilyen szempontból védettebbek – náluk viszont, ha mégis kialakul a gyulladás, a hosszabb húgycső miatt a fájdalom is jelentősebb lehet.



ÍGY ELŐZD MEG A HÓLYAGHURUTOT!

7+1 Tanács

1. IGYÁL ELÉG FOLYADÉKOT!

Ha kellő mennyiségű vizet iszol – felnőttként naponta legalább 7-8 pohárral –, akkor természetes módon segíted a húgyutak tisztulását, a méreganyagok kiürülését, és gátolni tudod a baktériumok szaporodását.



2. NE TARTSD VISSZA!

A rendszeres vizeletürítés segít időben eltávolítani a baktériumokat a húgyutakból. Ha halogatod a vécére menést, kedvezhetsz a kórokozók elszaporodásának.



3. ÜGYELJ A MEGFELELŐ HIGIÉNIÁRA!

A helyes intim higiénés szokások kialakítása nagyon fontos, különösen a hölgyeknél. Már a kislányoknak meg kell tanítani, hogy a vécépapírral előlről hátrafelé törölünk, hogy a végbélből ne juszanak kórokozók a húgycsőbe. Szexuális együttlét után ürítsd ki a húgyhólyagot, nehogy a húgycsőbe kerülő baktériumok fertőzést okozzanak.



4. KERÜLD AZ ILLATOSÍTOTT INTIM TISZTÁLKODÓSZEREKET!

A rendszeres tisztálkodás elengedhetetlen, de nem mindegy, hogyan. Az illatosított szappanok, tusfürdők vagy intim törölkendők irritálhatják a nyálkahártyát, és felboríthatják a természetes baktériumflórát, ami növeli a fertőzés kockázatát.



5. LÉGY ÓVATOS A TERMÁLFÜRDŐKBN, NYILVÁNOS VÉCÉKBN!

A strandok, fürdők melegvizű medencéi sajnos remek környezetet nyújtanak a kórokozók terjedésének. Ne legyél túl sokat a vízben, és cseréld rögtön szárazra a vizes fürdőruhát. A nyilvános vécékben moss alaposan kezet a vécéhasználat előtt is, és fertőtlenítsd vagy takard le a deszkát.

6. VISELJ PAMUT ALSÓNEMŰT!

A pamut jól szellőzik és segít elvezetni a nedvességet, így csökkenti a baktériumok számára kedvező környezet kialakulását. Kerüld a műszálas, túl szoros bugyik és a tanga fazon mindennapos használatát, mert fokozhatja az irritációt.



7. ERŐSÍTSD IMMUNRENDSZERED!

Szervezeted védekezőképességét átgondolt, egészséges táplálkozással, megfelelő mennyiségű és minőségű alvással és vitaminokkal készítheted fel a fertőzések leküzdésére. Különösen fontos a C-vitamin és a probiotikumok szerepe; utóbbi egyes gyógyszerek, például antibiotikumkúra esetén is ajánlott. A stressz szintén legyengítheti az immunrendszered, próbáld meg csökkenteni a mindennapjaidban.

+ /

KERÜLD A HIDEGET!

Ha már felfázásnak hívják, feltétlenül figyelj, hogy ne hűlj meg, ne fázz át alulról! Ne ülj le hideg padra, talajra, ne fürödj túl hideg vízben. Figyelj az öltözködésre is: télen tartsd melegen az intim területeket, a derekadat, az alhasadat és a lábaidat.

Segítség AZ ELSŐ TÜNETEKTŐL

HOGYAN KEZELJÜK A HÓLYAGHURUTOT OTTHON?

A gyógyszerárban könnyen beszerezhetünk nem receptköteles készítményeket, amelyeket enyhe panaszoknál már bevethetünk. Érdemes a házipatikánkba is betárazni belőlük, hogy már az első tüneteknél legyen mihez nyúlni, és megelőzhessük a fertőzés továbbterjedését.

Többfajta vizelethajtó, antimikrobiális és gyulladáscsökkentő hatású, gyógynövényes készítményből választhatunk, tea vagy magasabb hatóanyag-tartalmú, étrendkiegészítő kapszula formájában. [A Kulcs Patikákban](#) országsszerte nagy szeretettel és szakértelemmel, tapasztalattal várunk, és segítünk kiválasztani a megfelelő készítményt!

Az egyik leggyakrabban használt gyógynövény a hólyaghurut tüneteinek enyhítésére a **TÓZEGÁFONYA**. Nem lehet túladosolni, és igen hatásos: segít, hogy a baktériumok ne tapadjanak meg a húgyhólyag falán, és a bőséges folyadékfogyasztással könnyebben kiürüljenek.



Szintén nagyon hatékony az **ARANYVESSZÓ**, amely egyszerre vizelethajtó és gyulladáscsökkentő hatású, képes enyhíteni a fájdalmat és az alhasi diszkomfortérzetet.



Emellett a **MEDVE-SZŐLŐ**, a **KAMILLA** és a **CSALÁN** is hatásos gyógynövény. Ne feledkezzünk meg a házi praktikákról sem: igyunk minél több folyadékot, mossuk át a húgyutakat, veséket! Fájdalom esetén az alhasra helyezett meleg borogatás is segíthet.



MIT NE EGYÜNK ÉS IGYUNK, HA

felfázással küzdünk?

Bizonyos ételek és italok irritálhatják a húgyhólyagot és a húgyutakat, fokozhatják a gyulladás vagy gyengíthetik az immunrendszert. Mutatjuk, mit érdemes kerülni hólyaghurut esetén:

- ✗ **Koffeintartalmú italok:** kávé, tea, energiatotalok
- ✗ **Szénsavas üdítők**
- ✗ **Alkohol**
- ✗ **Citrusfélék, savas ételek**
- ✗ **Fűszeres ételek**
- ✗ **Magas cukortartalmú ételek és italok**
- ✗ **Mesterséges édesítőszer**

Mikor forduljunk orvoshoz

A FELFÁZÁSSAL?

Súlyos tüneteknél – sötét, esetleg véres vizelet, erős fájdalom, láz – illetve, ha a panaszok 3-4 nap után sem enyhülnek, haladéktalanul keressük fel a rendelőt. Az időben elkezdett antibiotikumos kezelés gyorsan és hatékonyan orvosolja a problémát és szünteti meg a panaszokat. Ha a tünetek rendszeresen visszatérnek, szintén keressük fel a háziorvost vagy az urológiai szakrendelőt, ahol segítenek feltárni az okokat és előírják a megfelelő kezelést. Az E. coli fertőzésre való hajlam sajnos örökölhető is. Változókorban szintén gyakoribbá válhat a hólyaghurut, mert az ösztrogénszint csökkenésével a hüvely hámja elvékonyodik, és kevésbé lehet ellenálló a fertőzésekkel szemben.

Kezdd el

MÉG MA A HÚGYUTAK VÉDELME

Ne feledd: néhány tudatos életmódbeli változással, új higiéniai szokások kialakításával jelentősen csökkentheted a hólyaghurut kialakulásának kockázatát. Kerüld el a felfázást, és járulj hozzá te is aktívan a húgyutak egészségének megőrzéséhez! Ha vannak gyermekeid, nekik is tanítsd meg mielőbb a helyes higiéniai teendőket, hiszen a felfázás tünetei sajnos gyermekkorban is kialakulhatnak – főleg a kislányoknál.

Reméljük, hasznos tanácsokat találtál e-könyvünkben. Oszd meg családtagjaidal, ismerőseiddel is! Még több tudnivalóért keresd fel a www.kulcspatikak.hu oldalt, és hallgasd meg [dr. Csuhány Réka gyógyszerész előadását](#) a témában a Kulcs Patikák Kérdezd a gyógyszerészt! című műsorában.

Walurinal®



D-VITAMIN

ARANYVESSŐ

AMERIKAI TÖZEGÁFONYA



1 ÉVES
KORTÓL

AMERIKAI
TÖZEGÁFONYA

Tudj meg többet a

WWW.WALURINAL.HU
oldalunkon.

A D-vitamin hozzájárul az immunrendszer normál működéséhez.

Az aranyvessző kivonat hozzájárul a húgyhólyag és az alsó húgyutakegészséges működéséhez.

Étrend-kiegészítők. Az étrend-kiegészítő nem helyettesíti a kiegyensúlyozott, vegyes étrendet és az egészséges életmódot.

• Stada Hungary Kft. 1133 Budapest, Váci út 116-118.

• 24STADAWALURINAL4AP3/2024.10.15.

STADA