

# Letné problémy zápaly močových ciest

**Syndróm bolestivého močenia (SBM) možno opísať takto. Pacient chce močiť, ale moč netečie voľne a je prítomný pocit rozpínania a tlaku. O tomto syndróme sa hovorilo už v období Žltého cisára (okolo roku 100 p. n. l.), je označovaný pojmom LIN: „Choroba je typická pocitom horúčosti (pri močení), opuchom tváre a očí, nespavosťou, výtokom z nosa, krvácaním z nosa, nevoľnosťou, kýchaním, zíváním, moč je tmavý až krvavý a močenie je bolestivé.“**

Už v stredoveku jednoznačne vedeli, že akútny stav SBM je vždy sprevádzaný pocitom pálenia pri močení, ale pri chronickom opakovaní SBM je menej bolesti a ťažkosti s močením, o to viac sa akumuluje vlhkosť a moč je zakalený. Oblasť stredného žiariča (stredná časť trupu so žalúdkom, slezinou, pečeniou) sa oslabuje a slabne aj „oheň Ming-Menu“ – zahrievajúca funkcia obličiek.

Takže, ak pocítite problémy s močením, zamerajte sa na tieto dôležité aspekty:

- frekvencia močenia,
- priechodnosť moču,

- farba moču,
- bolesť,
- pocity v podbrušku,
- pocity chladu alebo pálenia.

Z pohľadu Tradičnej čínskej medicíny syndróm bolestivého močenia môžeme rozdeliť podľa rôznych patogénnych činiteľov, ktoré ho spôsobujú:

- **z akumulácie horúčosti** alebo vlhkej horúčosti, keď slezina slabne, vlhko prehradzuje vodné cesty a časom sa pridáva horúčosť: pálenie pri močení, zastavené alebo obmedzené močenie, bolesť pri močení,

- **z vytvorenia kameňov**, keď dlhodobou akumuláciou vlhkej horúčosti sa oparia tekutiny a ostane kondenzovaná forma: piesok alebo kamene,

- **spojený s qi**, kde existujú dva typy – zo stagnácie qi pečene (na emočnom podklade – stres, frustrácia, sedavé zamestnanie alebo naopak dlhodobé státie na nohách) alebo prázdnoty a poklesu qi sleziny (ktorá je utláčaná nadmernosťou pečene): pri plnom syndróme je pocit rozpínania v podbrušku a pri prázdnom syndróme je časté močenie s pocitom ťažoby,

- **spojený s krvácaním**, kde horúcosť alebo prázdna horúcosť vytlačí „vriacu“ krv z krvného riečiška a dochádza ku krvácaniu: pálenie pri močení a krv v moči,

- **spojený s vlhkosťou**, keď je moč zakalený: moč ako voda z umytej ryže, problém s vymocnením sa,

- **z únavy**, je to chronický stav, ktorý sa vyvinul z niektorého z predchádzajúcich typov: časté močenie bez bolesti a pálenia, pocit nevyprázdnenia, ťažkosti pri močení, pocit únavy.

Z pohľadu západnej medicíny syndróm bolestivého močenia zodpovedá viacerým ochoreniam – cystitída, uretritída, zástava močenia, prostatitída, močové kamene, tuberkulóza obličiek...

Žien sa najčastejšie týka cystitída. Je to ochorenie, ktoré sa aj lepšie lieči fytoterapiou a akupunktúrou a zvyčajne nie je potrebná ani liečba antibiotikami.

Ak je cystitída spojená s bakteriálnou infekciou močového mechúra, je stav jasný, je horúčka a k nej sa pridružujú známe príznaky – intenzívne pálenie pri močení, časté močenie, červený jazyk so žltým povlakom a veľkými červenými bodkami na koreni jazyka. Ale ľudia sa často sťažujú len na rozpínanie v podbrušku, časté močenie s malou alebo žiadnou bolesťou či pálením, jazyk nie je červený, povlak nie je žltý. A napriek tomu, že tam nie sú objavené žiadne baktérie pri vyšetrovaní, stav je diagnostikovaný ako cystitída a lieči sa antibiotikami. V tomto prípade však nejde o infekciu – zápal, použitie antibiotík je neúčinné a dokonca môže vyvolať infekciu kandidózy. Takýto stav je u žien častý, nazýva

sa „urethral syndrom“ a spadá podľa TČM do jedného typu, a to spojeného s qi, buď zo stagnácie qi (pečene) alebo prázdnoty qi (sleziny).

Preto je nevyhnutné pri ochorení vždy sledovať sprievodné príznaky, či je prítomná horúcosť, alebo nie. Príznaky horúčosti – zápalu pri bakteriálnej infekcii sú najmä červený jazyk so žltým povlakom a červenými bodkami na koreni jazyka, pálenie pri močení, prípadne zvýšená teplota alebo horúčka.

U mužov je veľmi rozšírený problém s prostatou. Stretávame sa s prostatitídou – zápalovým ochorením prostaty alebo zväčšením prostaty. Keďže aj pri zápale sa prostata zdurí, príznaky sú podobné – ťažkosti pri močení, slabý prúd moču, rozpínanie v podbrušku a tlak na hrádzi, bolestivé močenie až zástava močenia. Muži začiatočne štádiá zanedbávajú, neriešia a považujú oslabenie prúdu moču za normálny jav, ktorý prichádza vekom. Nie je to však pravda. Dlhodobé problémy s močením a vyústenie stavu až do zástavy močenia vedú veľmi často až k rakovine prostaty. Tu sa treba hlavne zamerať na vlhkú horúcosť, ktorá steká do dolného žiariča a muži ju cítia nielen v „prednom jínovom otvore“, ale aj v „zadnom jínovom otvore – konečníku“, kde sa často pridružujú hemoroidy. Nedovoľte, aby vlhká horúcosť dlhodobo zotrvávala v spodnom žiariči, teda v oblasti močového mechúra, pohlavných orgánov a konečníka. Na vylúčenie vlhkej horúčosti z močového mechúra alebo konečníka Tradičná čínska medicína pozná účinné bylinné receptúry staré tisíce rokov, tak si nechajme poradiť.

Pre zrozumiteľnosť môžeme urobiť približné porovnanie typov syndrómu bolestivého močenia podľa TČM s prídruženými ochoreniami podľa západnej medicíny:

SBM z horúčosti – akútna infekcia močových ciest, akútna nefritída, cystitída.

SBM spojená s krvou – tuberkulóza obličiek, karcinóm obličiek alebo močového mechúra.

SBM spojená s kameňmi – nález močových kameňov.

SBM spojená s vlhkosťou – uretritída.



Mgr. Marcela Klevarová

SBM spojená s únavou – chronická prostatitída.

Veľmi častou príčinou akútneho ochorenia močových ciest je preniknutie vonkajšej vlhkosti do močového mechúra, maternice alebo čriev. A to sedením vo vlhkej tráve, dlhým pobytom vo vode, nevyzlečením sa z mokrych šiat alebo plaviek po kúpaní, neprezlečením sa do suchého oblečenia po športe alebo po vypotení sa.

Na napadnutie vlhkom zvonku si musia dávať pozor najmä ľudia, ktorí už majú oslabenú slezinu a určitú naakumulovanú vnútornú vlhkosť (riedka alebo pastózna stolica, zlé trávenie, jazyk zväčšený s odtlačkami zubov po okrajoch). Tí sú mimoriadne náchylní na problémy s močovými cestami.

Vyhýbajte sa prechladnutiu „odspodu“. Hlavne mladým ľuďom odporúčam neposedávať na studenej zemi alebo v zime na lavičkách. Už naši predkovia vedeli, že sedieť na zemi sa nesmie v mesiacoch, ktoré majú v názve „r“. Takže až v máji môžeme bez obáv sedieť či ležať na zemi, lebo už je dostatočne prehriata.

Všimli ste si, že väčšina zápalov močových ciest býva v letných mesiacoch, keď sa nám zdá, že je teplo? Práve v tom období si dávajte najväčší pozor.

Mgr. Marcela Klevarová  
www.tcmclinic.sk