

Не ждите обострений — пройдите чекап до отпуска

Вместе с приходом весны приближается сезон отпусков и активного отдыха. Неважно, какой вид отдыха вы выбрали — активный или расслабленный — важно хорошо себя чувствовать и быть уверенным, что здоровье не подведет. Врачи урологи «Альфа-Центра Здоровья» рассказали о болезнях, которые некоторое время никак себя не проявляют, но изменения пищевых привычек и образа жизни, например, во время активного отдыха за границей, могут их спровоцировать. Для того, чтобы избежать непредвиденных обострений, специалисты рекомендуют перед отпуском проверить свое здоровье.

Врач-уролог-андролог в «Альфа-Центре Здоровья» **Диловар Мирзоев** отмечает, что во время активного отдыха может обостриться состояние человека с мочекаменной болезнью и с инфекциями мочевыводящих путей: «У многих эти болезни протекают медленно, люди не лечатся, просто выпивают обезболивающее и какие-то травы». Врач предупреждает, что во время активного отдыха камни в почках в любой момент могут тронуться, застрять в мочеточнике и привести к коликам: «В чужих странах это доставит неудобства и проблемы. Если говорить про обострение инфекций мочевыводящих путей, то на отдыхе цистит может перейти к пиелонефриту».

Господин Мирзоев поясняет, что, если камни в почках зафиксированы в чашечке, то они не такие опасные: «Но на фоне активного отдыха, после принятия



Диловар Мирзоев, врач-уролог-андролог

Урологический чекап — 5260 руб.

Алиса Бухлаева, врач-уролог

мочегонного средства или даже после излишне съеденного арбуза (который тоже имеет мочегонный эффект) провоцируется отхождение камней из почек и колики».

Диловар Мирзоев отметил, что многие только на плановом осмотре выявляют камни в почках, а также рассказал о случаях, когда пациентов с мочекаменной болезнью вообще ничего ранее не беспокоило: «Вдруг у них начинает болеть низ живота, учащается мочеиспускание с резями. На обследовании выявляем камни ниже трети мочеточника. Только тогда они узнают о болезни. Буквально мой родственник, который живет в другом городе, приехал в гости в Самару, а на следующий день у него начались почечные колики, учащенное мочеиспускание с резями. Сделали УЗИ, выявили, что в мочеточнике застрял камень. Он тоже до 65 лет не знал, что у него есть камни. Вот такие симптомы могут неожиданно наступить, особенно на фоне активного отдыха».

Если перед отпуском есть такие симптомы, как нарушение мочеиспускания, диуретические симптомы (ложные позывы, учащенное мочеиспускание, рези, боли при мочеиспускании), то, по рекомендации Диловара Мирзоева, необходимо сначала сделать УЗИ, сдать анализы крови и мочи: «Если обнаружены камни, то медикаментозно можно растворить только уратные камни. Если камней нет, обнаружен просто цистит, то нужно начать прием препаратов, которые загоняют болезнь в ремиссию, и она не будет беспокоить». Врач добавил, что для проверки состояния почек нужно раз в год сдавать общеклинические анализы — общий анализ крови, общий анализ мочи, также анализы на креатинин, мочевины, мочевую кислоту и общий белок.

Как отмечает врач-уролог в «Альфа-Центре Здоровья» **Алиса Бухлаева**, чтобы узнать, есть ли воспалительный процесс в хронической или в острой форме, перед отпуском нужно сдать, как минимум, общий анализ мочи: «По общему анализу мочи также можно узнать о предрасположенности к мочекаменной болезни».



Очень часто женщины приезжают из отпуска с циститом, рассказала Алиса Бухлаева: «Он связан с недостатком приема жидкости, особенно на отдыхе в жарких странах, когда есть избыточная потливость. Также цистит может быть связан с качеством питьевой воды в местности, где находится человек, переохлаждением, с половым контактом». В этом случае врач рекомендует сделать минимальный перечень обследований — УЗИ мочевыводящей системы (почки, мочевого пузыря) и хотя бы общий анализ мочи по решению уролога.

«В идеале хорошо бы перед отпуском пройти еще осмотр уролога и гинеколога, — рекомендует врач. — Большинство женщин при неприятных симптомах не подозревают наличие определенного заболевания. Некоторые считают, что это норма, и живут с неприятными ощущениями. Чтобы обострение ситуации со здоровьем не наступило в отпуске, неплохо было бы проконсультироваться со специалистом».

По словам госпожи Бухлаевой, у мужчин на отдыхе может возникнуть

обострение хронического простатита: «Это может быть связано с переохлаждением, с избыточным приемом алкоголя, недостаточным употреблением жидкости. Все зависит от того, какой вид отдыха. Поэтому мужчинам перед отпуском неплохо было бы сдать хотя бы общий анализ мочи и сделать УЗИ предстательной железы». Также врач напомнила об инфекциях, передаваемых половым путем: «В этих случаях можно сдать мазок — женщинам у гинеколога, мужчинам — у уролога».

В целом врачи-урологи рекомендуют во время отпуска не забывать пить с расчетом до 30 мл воды на килограмм массы тела. «Не злоупотреблять кофе, спиртными напитками, газировками, сладкими продуктами, острой и соленой пищей, раздражающими экстрактивными блюдами. Это касается той же азиатской кухни. Желательно знать информацию о своем здоровье и уже на основе этого корректировать питание. Потому что, например, камни в почках бывают разные и диету составляют, исходя из его состава», — пояснила Алиса Бухлаева.