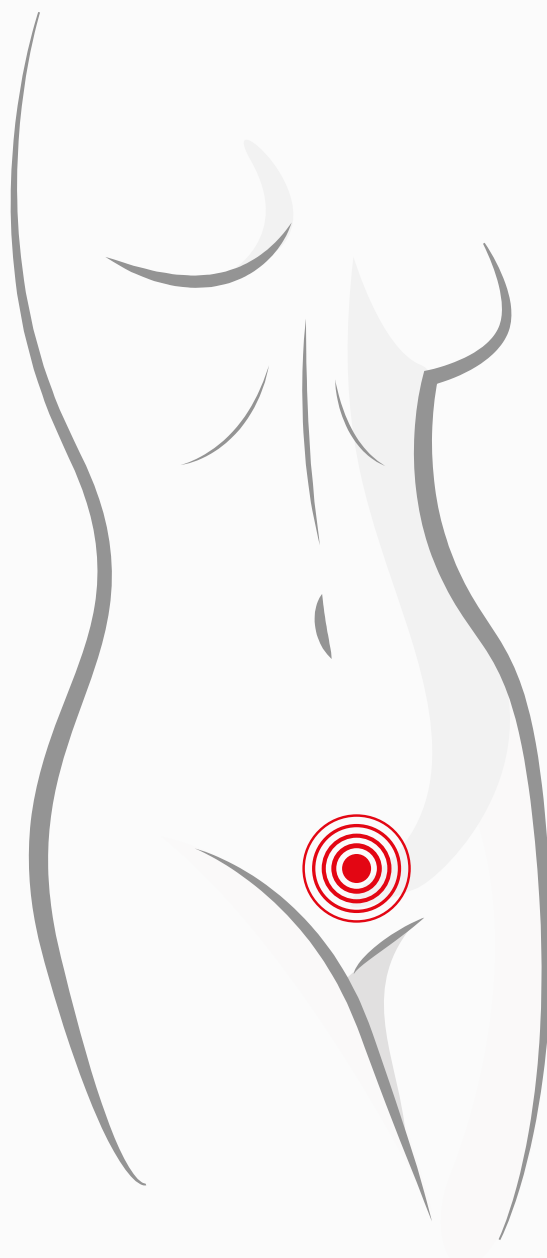


**Infekcje układu moczowego  
to **problem większości** z nas!**



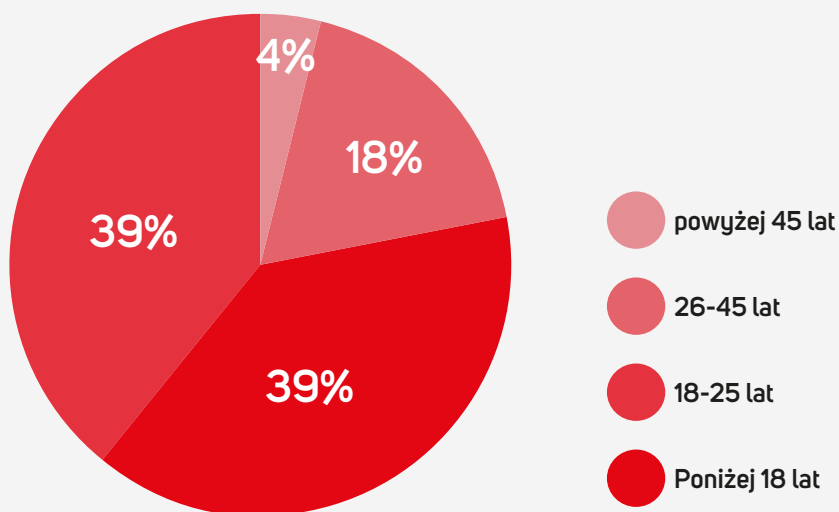
**RAPORT**

Partnerem badania jest:

**Apo-URO** PLUS



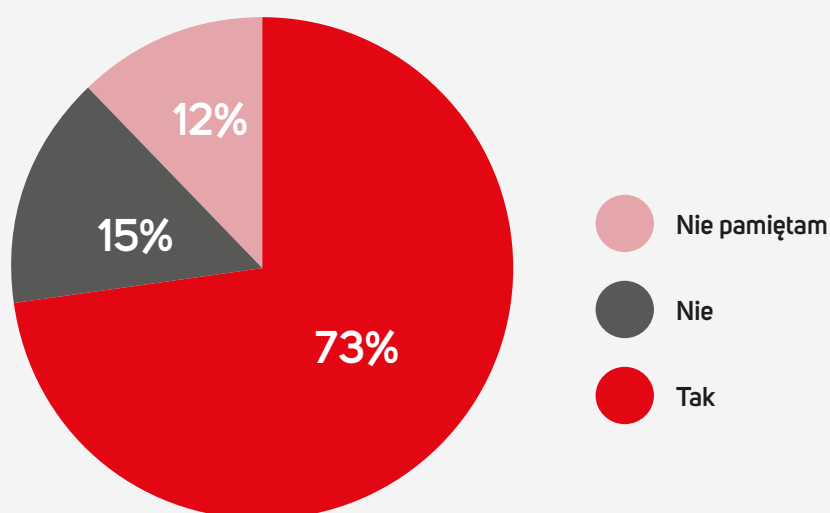
## W jakim wieku jesteś?



Znaczna większość ankietowanych to osoby w wieku **powyżej 26 lat** (w sumie 78%). Zaledwie 4% użytkowników, którzy odpowiedzieli na pytania ankiety na temat chorób układu moczowego, ma mniej niż 18 lat. Z kolei 18% to osoby między 18. a 25. rokiem życia.



## Czy miałeś kiedykolwiek infekcję układu moczowego?

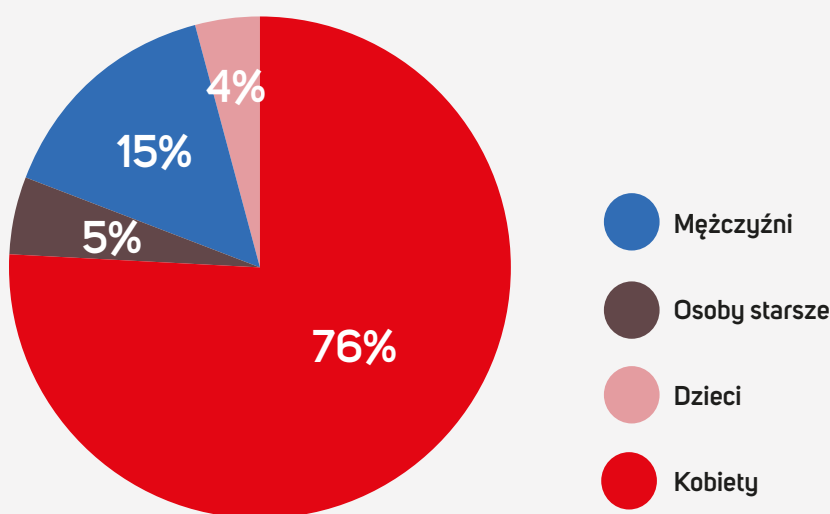


Z przeprowadzonej ankiety wynika, że aż **73%** respondentów przynajmniej raz w życiu cierpiało z powodu infekcji układu moczowego. Tylko 15% użytkowników zaznaczyło, że nigdy nie odczuwało tego typu dolegliwości, a 12% nie pamięta, by chorowało, co jednak tego nie wyklucza.

Urolog Mirosław Wojtulewicz potwierdza, że infekcje układu moczowego to problem większości z nas: **„Niestety, niezbyt często zgłaszamy się z naszymi problemami do specjalisty, który zaleciłby odpowiednie leczenie oraz udzielił wskazówek, jak można zapobiegać nawrotom dolegliwości”**.



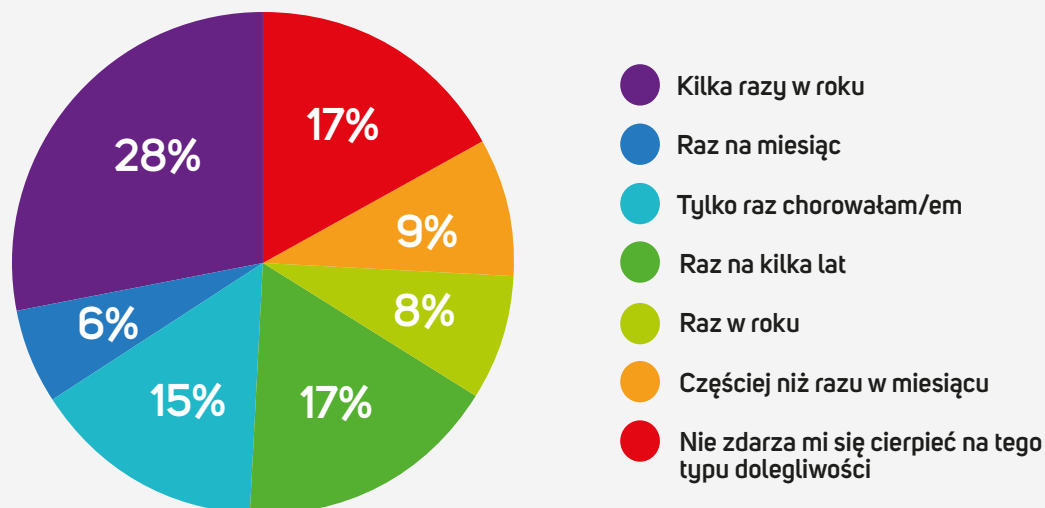
## Kto według Ciebie jest najbardziej narażony na infekcje układu moczowego?



Z odpowiedzi ankietowanych wynika, że najbardziej narażone na infekcje układu moczowego są **kobiety** – aż **76%** wszystkich respondentów wskazało je jako grupę największego ryzyka. Na drugim miejscu są osoby starsze – 15% oddanych głosów, a dopiero na końcu dzieci (5%) oraz mężczyźni (4%).

Respondenci mają rację, co potwierdza nasz ekspert: **„Częste występowanie infekcji układu moczowego u kobiet wynika m.in. z budowy anatomicznej (cewka moczowa ma u nich ok. 2 cm długości, dlatego łatwiej o zakażenie). Skłonność do infekcji u kobiet starszych oraz znacznie otyłych może być również spowodowana trudnościami z codzienną higieną”.**

## Jak często tego rodzaju problemy się u Ciebie powtarzają?

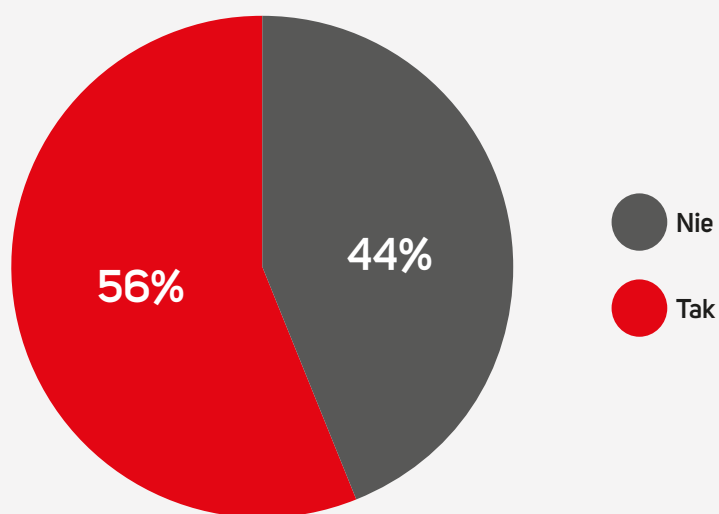


Aż 28% osób biorących udział w ankiecie zaznaczyło, że infekcje układu moczowego zdarzają się im nawet kilka razy w roku, a 9% cierpi na nie nawet częściej niż raz w miesiącu. Stale więc muszą zmagać się z kłopotliwymi dolegliwościami. Z kolei 6% ankietowanych stwierdziło, że tego rodzaju problemy zdrowotne powtarzają się u nich raz w miesiącu.

Dlaczego infekcje układu moczowego mają charakter nawracający? **„Nawrót zakażeń to bardzo często konsekwencja nieprawidłowego leczenia, nieudanych prób wykorzystania domowych sposobów oraz zbyt krótkiej terapii, która trwa tylko do ustąpienia nieprzyjemnych dolegliwości. Pacjenci zapominają o profilaktyce, stąd nawracające infekcje dróg moczowych”** – tłumaczy urolog Mirosław Wojtulewicz.

Na infekcje dróg moczowych nie skarży się tylko 17% użytkowników, a 15% uznało, że zdarzyło im się zachorować tylko raz w życiu. Choroby urologiczne dokuczają 8% ankietowanych średnio raz w roku, a 17% spośród nich uważa, że chorują nie częściej niż raz na kilka lat.

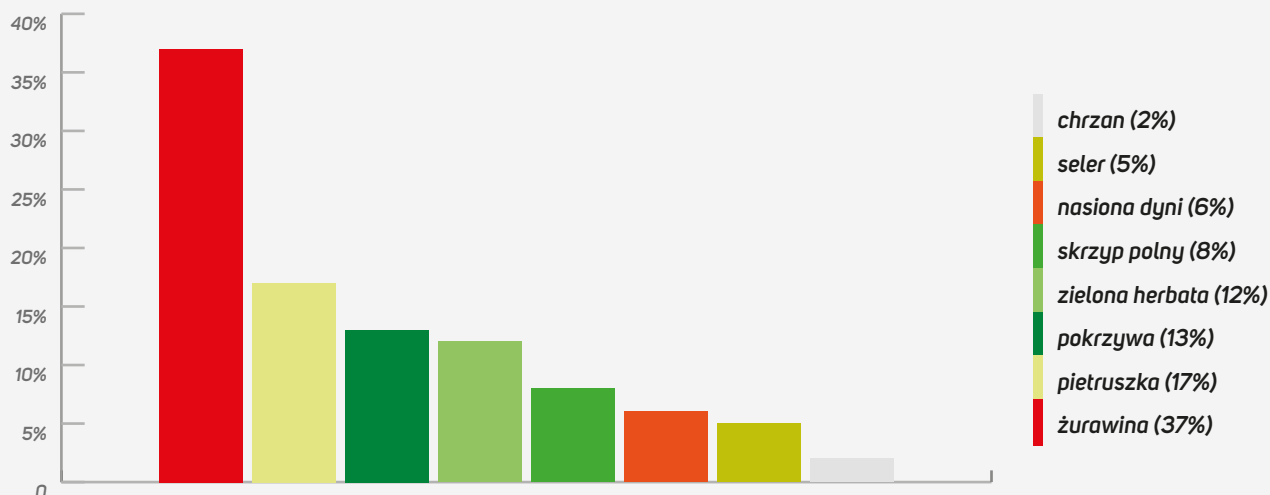
## Czy stosujesz preparaty zapobiegające infekcjom dróg moczowych?



Niewielkie różnice pojawiły się w wypowiedziach użytkowników na temat przyjmowania preparatów wspomagających pracę układu moczowego i zapobiegających jego infekcjom. Okazuje się, że 44% ankietowanych stosuje tego rodzaju profilaktykę, a 56% przyznało, że nie korzysta z żadnych suplementów.

Co na to ekspert? **„Stosowanie preparatów wspomagających pracę układu moczowego zmniejsza ryzyko zakażenia, jednak nie zapobiega im w 100%, zwłaszcza jeśli są stosowane nieodpowiednio”** – wyjaśnia Mirosław Wojtulewicz.

## Jakie znasz zioła i produkty spożywcze, które korzystnie wpływają na układ moczowy?

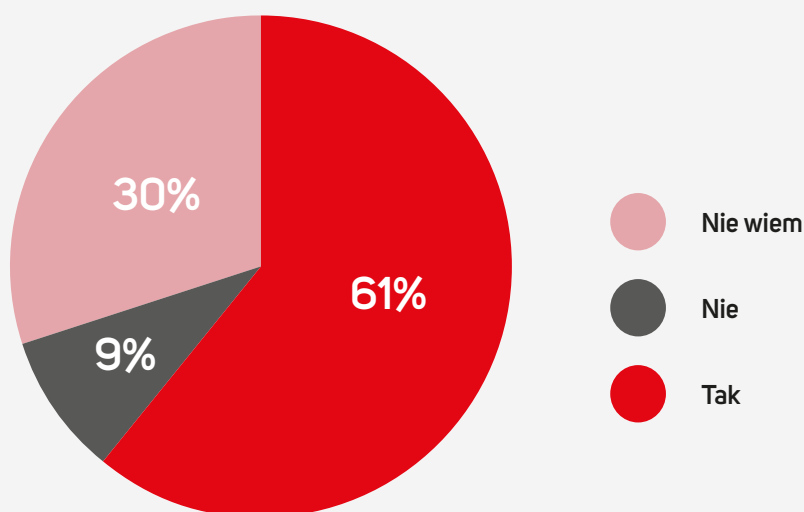


Według ankietowanych najbardziej znana ze swojego korzystnego wpływu na układ moczowy jest żurawina. Tę odpowiedź zaznaczyło **37%** użytkowników.

***„Żurawina to najbardziej znany produkt w profilaktyce zakażeń układu moczowego. Stosowanie tego owocu zwiększa kwaśny odczyn moczu, przez co bakterie trudniej wnikają do układu moczowego. Należy jednak pamiętać, by wszystkie, nawet naturalne środki stosować po wcześniejszej konsultacji z lekarzem. Nie każda forma zapobiegania infekcjom będzie skuteczna, ponieważ zakażenia wywołują różne drobnoustroje”*** – mówi Mirosław Wojtulewicz.

Pietruszka została uznana za produkt, który można polecić w przypadku infekcji dróg moczowych przez 17% respondentów. Z kolei pokrzywa i zielona herbata zostały zaznaczone odpowiednio przez 13% oraz 12% ankietowanych. Poniżej 10% głosów plasują się: skrzyp polny (8%), nasiona dyni (6%), seler (5%) oraz chrzan (2%).

## Czy według Ciebie warto stosować suplementy w profilaktyce chorób układu moczowego?



W profilaktyce chorób układu moczowego bardzo ważna jest odpowiednia suplementacja, o czym świadczy 61% głosów użytkowników, którzy wypełnili ankietę. Tylko 9% osób zaprzecza temu stwierdzeniu, z kolei 30% przyznaje się do niewiedzy w tym temacie.

Lekarz Mirosław Wojtulewicz potwierdza, że profilaktyka jest bardzo istotna: **„Ankietowani słusznie zauważyli potrzebę zapobiegania infekcjom dróg moczowych. Poza produktami żywnościowymi oraz lekami, warto również zwrócić uwagę na picie odpowiedniej ilości wody oraz zdrowy styl życia”.**



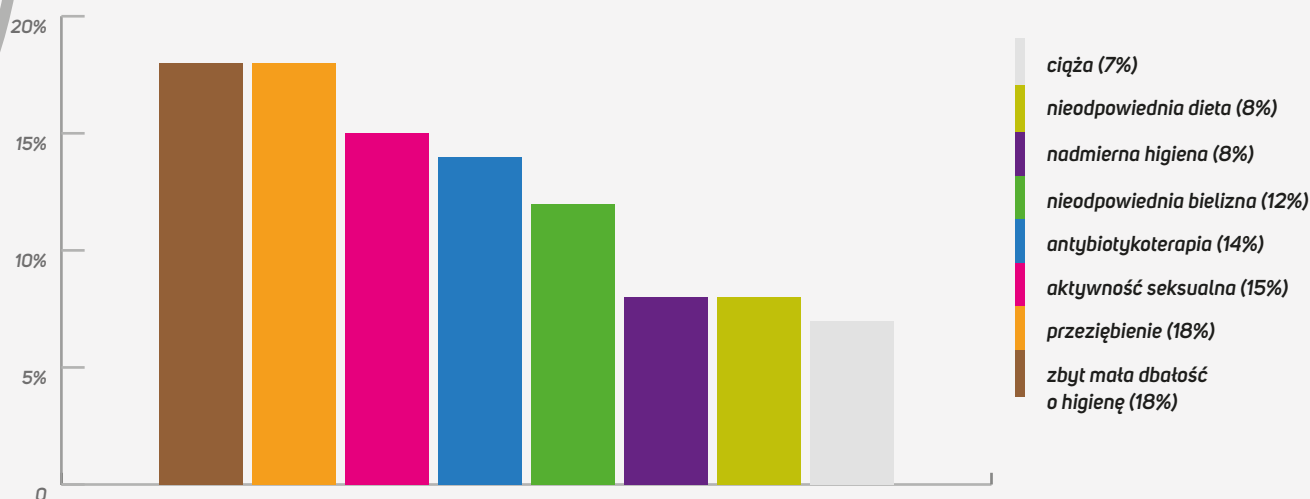
## Skąd najczęściej czerpiesz wiedzę na temat profilaktyki chorób układu moczowego?



Największa część ankietowanych (40%) przyznała, że swoją wiedzę z zakresu profilaktyki chorób układu moczowego czerpie z Internetu. Mirosław Wojtulewicz komentuje: **„Internet wkroczył we wszystkie sfery naszego życia, również tę dotyczącą zdrowia. Pamiętajmy jednak, że osoby w podeszłym wieku często potrzebują pomocy przy korzystaniu z tego medium”**.

Respondenci wiedzę o profilaktyce otrzymują również od lekarzy (20%) oraz farmaceutów (10%). Zarówno informacje usłyszane w programach telewizyjnych, jak i od znajomych cieszą się popularnością 9% ankietowanych. Z kolei 12% użytkowników zaznaczyła, że źródłem ich wiedzy są czasopisma.

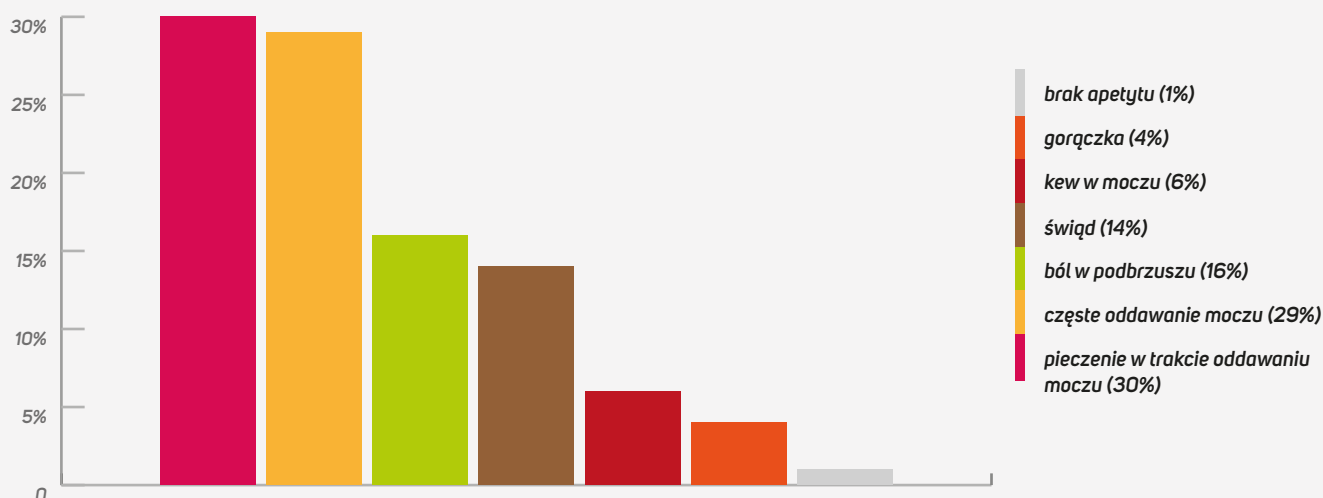
## Jakie mogą być przyczyny infekcji dróg moczowych?



Przyczyn infekcji dróg moczowych może być bardzo wiele – zarówno zewnętrznych, jak i wewnętrznych. Jako najczęstsze przyczyny ankietowani wskazali: zbyt małą dbałość o higienę oraz przeziębienie, które otrzymały po 18% wszystkich głosów. Następne w kolejności są: aktywność seksualna (15%), antybiotykoterapia (14%) i nieodpowiednia bielizna (12%). Poniżej 10% głosów uzyskały takie przyczyny infekcji układu moczowego, jak: nadmierna higiena i nieodpowiednia dieta – po 8% odpowiedzi oraz cięża (7%).

Czy ankietowani mają rację? Nie do końca, jak wyjaśnia urolog: **„Przeziębienie w małym stopniu koreluje z zakażeniem dróg moczowych. Owszem, choroba zwiększa podatność na infekcje i zmniejsza odporność, jednak rzadko wiąże się to z wystąpieniem objawów zakażenia dróg moczowych. Z pewnością większe znaczenie ma aktywność seksualna”.**

## Jakie są pierwsze objawy infekcji dróg moczowych?

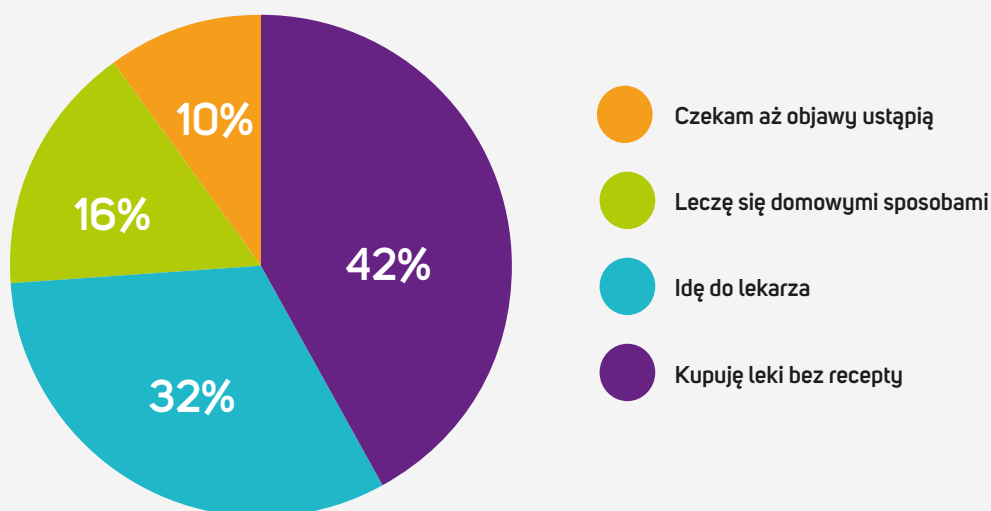


Objawy infekcji dróg moczowych są niezwykle kłopotliwe. Chory czuje dyskomfort nie tylko fizyczny, ale też psychiczny. Często chodzi do toalety (objaw zaznaczony przez 29% ankietowanych), odczuwa ból i pieczenie w trakcie oddawania moczu (30% użytkowników uznało ten symptom za najbardziej charakterystyczny w chorobach układu moczowego), do tego może dołączyć również gorączka (4%), krew w moczu (6%) i ból podbrzusza (16%).

Rzeczywiście, wymienione przez respondentów symptomy mogą świadczyć o infekcji dróg moczowych. **„Objawy zakażenia układu moczowego mają swój początek w częstym, bolesnym parciu na mocz oraz oddawaniu go w małych ilościach. Pacjenci najczęściej piją wtedy mniej, aby zmniejszyć częstotliwość wizyt w toalecie. Ma to jednak skutek odwrotny, ponieważ mocz staje się bardziej stężony i drażni śluzówkę dróg moczowych”** – wyjaśnia dr Wojtulewicz.

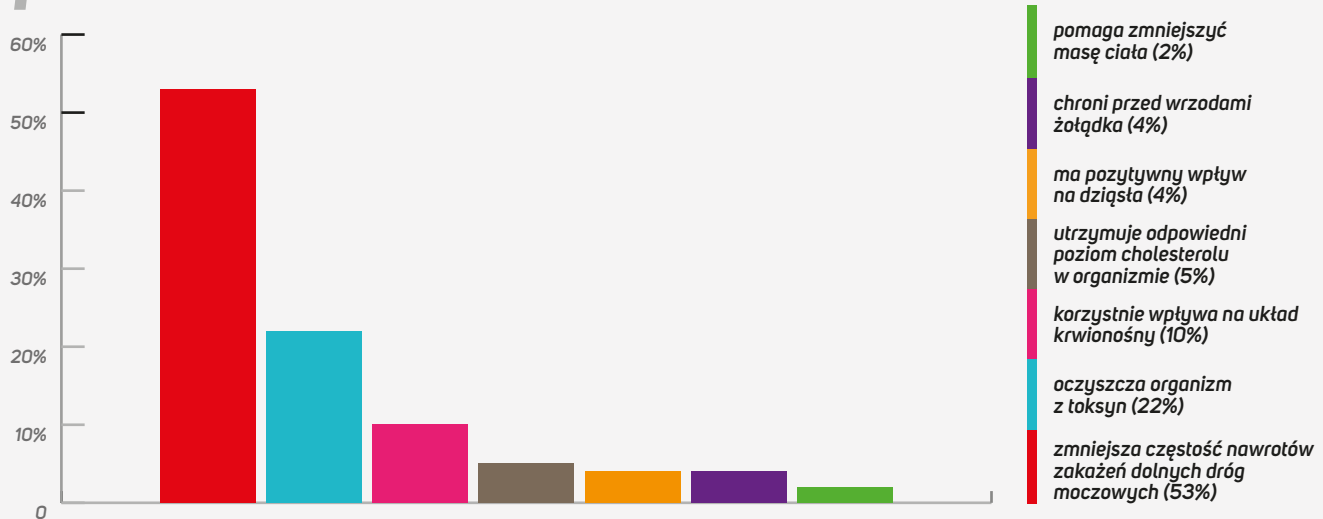
Znaczna część biorących udział w badaniu (14%) uznała, że świąd również jest oznaką infekcji dróg moczowych. Zaledwie 1% ankietowanych stwierdziło, że choroba może objawiać się brakiem apetytu.

## Jakie kroki podejmujesz w przypadku pierwszych objawów zakażenia?



Co należy zrobić, kiedy zauważymy u siebie lub u kogoś bliskiego objawy zakażenia dolnych dróg moczowych? Nasi ankietowani uznali, że najważniejsze jest prawidłowe leczenie. Większość (42%) korzysta w takich sytuacjach z porad farmaceuty i kupuje w aptece leki bez recepty przeciwko zakażeniom układu moczowego. W przypadku infekcji 32% ankietowanych udaje się do lekarza. Jednak znaczna część (16%) uznała, że domowe sposoby są również skuteczne jak leki. Z kolei 10% użytkowników postanawia przeczekać, aż objawy ustąpią same, co może niestety prowadzić do powikłań.

## Które właściwości żurawiny są ci najbardziej znane?

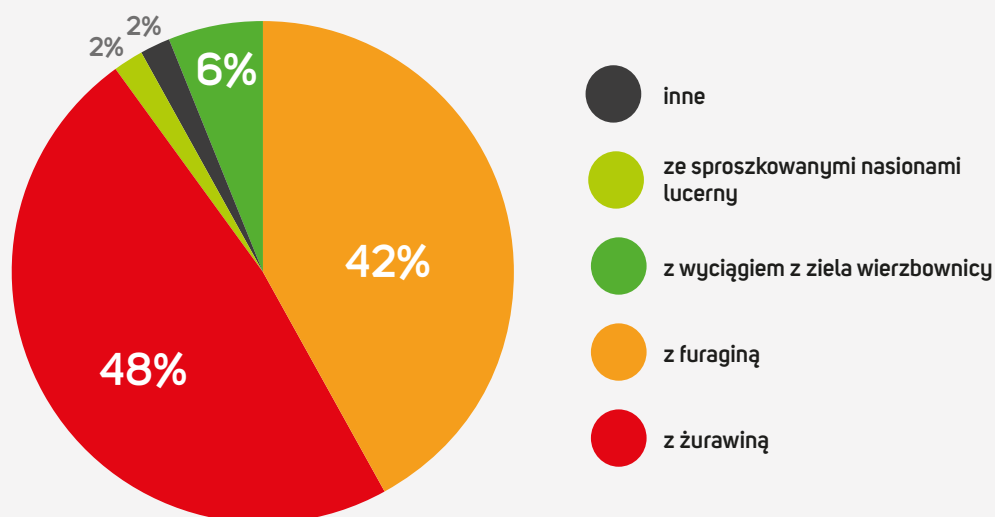


Żurawina jest owocem o wielu właściwościach zdrowotnych. Część z nich jest bardziej znana, inne – mniej. Nasi ankietowani uznali, że żurawina ma przede wszystkim korzystny wpływ na pracę układu moczowego i zapobiega nawrotom infekcji (53% odpowiedzi).

Potwierdza to ekspert: „Rzeczywiście, żurawina pomaga oczyszczać drogi moczowe i zapobiega nawrotom infekcji. Należy pamiętać, że wynika to ze zwiększenia odczynu kwaśnego moczu, w którym bakterie mają utrudnione wnikanie do śluzówki układu moczowego”.

Jednocześnie 22% użytkowników uznało, że żurawina doskonale oczyszcza organizm z toksyn, a 10% zauważyło, że korzystnie oddziałuje również na układ krwionośny. Zdecydowana mniejszość ankietowanych (5%) wiedziała, że żurawina utrzymuje również odpowiedni poziom cholesterolu, ma pozytywny wpływ na dziąsła i chroni przed wrzodami żołądka (po 4% głosów), a nawet pomaga w zredukowaniu wagi ciała (2% ankietowanych).

## Jakie preparaty stosujesz najczęściej w czasie kłopotów z układem moczowym?



Leki i suplementy diety wspomagające pracę układu moczowego najczęściej zawierają dwie substancje – żurawinę lub furaginę. Ankietowani korzystają właśnie z preparatów zawierających żurawinę (42%) oraz furaginę (48%). **„Furagina od wielu lat jest najczęściej wybieraną substancją aktywną na zakażenia układu moczowego. To lek bakteriostatyczny, który zapobiega namnażaniu się bakterii i wspomaga organizm w zwalczaniu infekcji. Podobną rolę pełni np. Biseptol.”** – wyjaśnia urolog Mirosław Wojtulewicz.

Istotne jest jednak zapobieganie silnym i nawracającym problemom, a więc stosowanie preparatów z żurawiną w ramach profilaktyki chorób dolnych dróg moczowych. Bardzo nieliczni użytkownicy zaznaczyli jeszcze, że stosują leki z wyciągiem z ziela wierzbownicy lub ze sproszkowanymi nasionami lucerny (po 2% głosów).

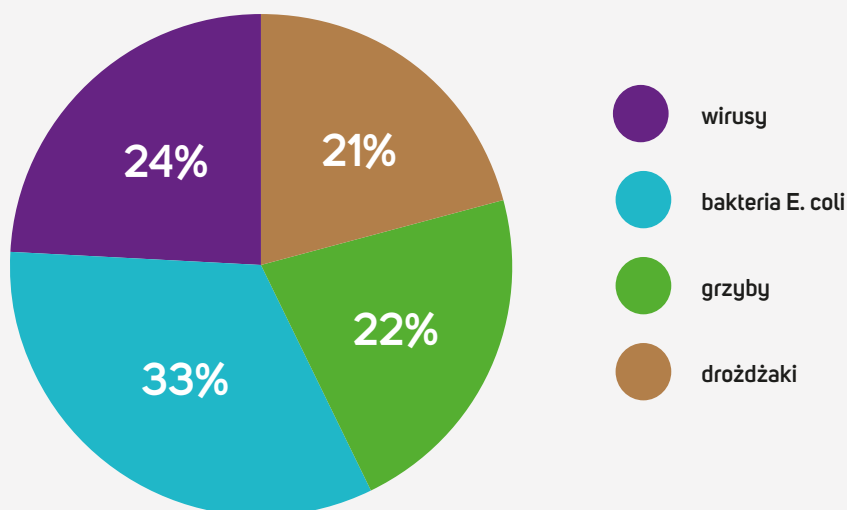
## Która wypowiedź jest prawidłowa?

Aby kuracja przy infekcjach dróg moczowych była skuteczna, preparat nie musi zawierać

- 28% proantocyjanidyny (PAC)
- 27% Aby kuracja przy infekcjach dróg moczowych była skuteczna, preparat musi zawierać 36 mg proantocyjanidyny (PAC) w dziennej dawce
- 19% Aby kuracja przy infekcjach dróg moczowych była skuteczna, preparat musi zawierać 72 mg proantocyjanidyny (PAC) w dziennej dawce
- 26% Aby kuracja przy infekcjach dróg moczowych była skuteczna, preparat musi zawierać 5 mg proantocyjanidyny (PAC) w dziennej dawce

Prawidłową odpowiedź na to pytanie udzieliło 27% ankietowanych. Bardzo podobne wyniki osiągnęły pozostałe zdania, które nie były prawdziwe. Wynik świadczy o tym, że pacjenci z reguły nie czytają składu wybranego preparatu, a tym bardziej nie mają jednak świadomości, co powinien on zawierać, by był skuteczny i rzeczywiście pomógł zwalczyć dolegliwości.

## Co jest najczęstszym patogenem odpowiedzialnym za zakażenia układu moczowego?

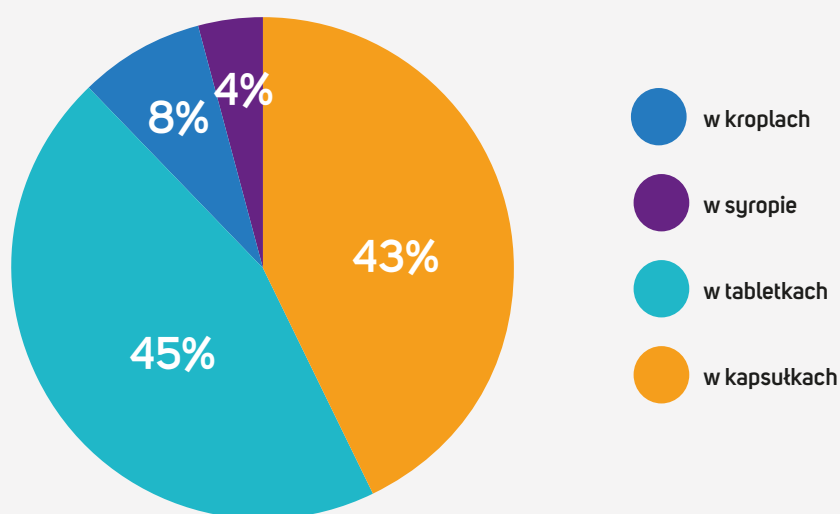


Najczęstszym patogenem, który jest odpowiedzialny za zakażenia układu moczowego jest bakteria E. coli. Ankietowani (33%) mieli świadomość, że właśnie ta bakteria jest z reguły przyczyną dolegliwości związanych z dolnymi drogami moczowymi. Jednak wielu użytkowników zaznaczyło również inne patogeny jako potencjalne przyczyny chorób urologicznych. Drożdżaki otrzymały aż 24% głosów, grzyby – 22%, a wirusy – 21%.

Ten wynik świadczy o tym, że coraz więcej z nas ma świadomość, jakie drobnoustroje wywołują infekcje dróg moczowych. **„Powszechność występowania zakażeń dróg moczowych spowodowała potrzebę zgłębiania wiedzy dotyczącej przyczyn tak powszechnych dolegliwości. Zakażenia wirusowe stanowią znikomy procent infekcji dróg moczowych i dotyczą głównie zewnętrznych narządów płciowych pod postacią kłykcin kończystych lub powikłania AIDS”** – potwierdza Mirosław Wojtulewicz.



W jakiej postaci suplementy diety wspomagające pracę układu moczowego uważasz za najwygodniejsze do przyjmowania?



Leki i suplementy diety są dostępne w różnej postaci. Jakie najbardziej odpowiadają ankietowanym? Tabletki (45%) i kapsułki (43%) to postaci preparatów najczęściej wskazywane przez użytkowników. Dlaczego? „Tabletki i kapsułki stanowią najłatwiejszą formę przyjmowania leków – można zabrać je ze sobą wszędzie i zastosować wtedy, gdy będzie taka potrzeba” – wyjaśnia urolog. Syrop lub krople nie cieszą się już taką popularnością i uzyskały odpowiednio 8 i 4% głosów.

*Partnerem badania jest:*

Suplement diety

# Apo-URO<sup>PLUS</sup>

Kompleksowo działa na drogi moczowe

Lіście pokrzywy i korzeń pietruszki wspierają wydalniczą funkcję nerek

