

PERYFERIA

Kryśia

Wszystko zaczęło się od śmierci Ziutka. Co prawda miał już ponad piętnaście lat (niektórzy twierdzili, że bliżej dwudziestu, ale nie znaleziono na to dowodów), był schorowany i ledwo chodził, ale nikt nie sądził, że ten pies może kiedyś po prostu wziąć i umrzeć. Krystyna przeżyła to jednak dużo bardziej niż śmierć każdego z trzech mężów.

Rozpaczała dniami i nocami, po czym stwierdziła, że pozostanie w swoim mieszkaniu jest dla niej zbyt bolesne i postanowiła na jakiś czas wyprowadzić się do córki. Jedynej zresztą i już całkiem dorosłej, mieszkającej z własną rodziną. Nadmienić przy okazji trzeba, że Krystyna urodziła Anię bardzo wcześnie, niedługo przed swoimi dwudziestymi urodzinami, więc mimo że już od kilku lat była babcią, to była cały czas dość młoda i w bardzo dobrej kondycji. Nie zmieniało to jednak faktu, że nigdy specjalnie nie paliła się do pracy, a odziedziczone po mężach spadki zabezpieczały ją na tyle, że właściwie nie widziała żadnego sensu w podejmowaniu jakiegokolwiek pracy. Poza tym teraz była w żałobie po swoim jedynym, prawdziwym i wiernym przyjacielu. Należał jej się odpoczynek.

Ania przeczuwała, co się święci. Matka miała przyjechać na kilka dni, może tydzień, ale góra walizek, które z sobą przywiozła, nie wróżyła dobrze. Ania mieszkała z mężem i trójką dzieci w niedużym parterowym domu na skraju lasu. Domek był dla nich wygodny, ale jego otwarta przestrzeń wymusiła na małżeństwie oddanie Krystynie ich własnej sypialni. „Będzie dobrze, zobaczysz, mama przyjeżdża pomóc przy małej” – przekonywała Ania męża, choć dobrze wiedziała, że jej matka uważała, że wnuki ją tylko postarzają i wcale nie paliła się do pomocy. Mało tego – uważała, że sama potrzebuje opieki, a ostatnie wydarzenia tak podkopały jej kondycję psychiczną, że tym bardziej musi odpocząć.

No i odpoczywała – chodziła naburmuszona, bo źle spała (choć wstawiała po jedenastej), denerwowała się o rozrzucone zabawki, przeżywała swoją samotną starość, codziennie nowe wymyślane choroby, śmierć swojego ukochanego Ziutka i skutecznie zatruwała życie swojej córki. Dość mieli wszyscy – począwszy od Ani, przez jej jedenastoletnią córkę, którą babcia kontrolowała na każdym kroku, pięcioletniego Jasia, który wcześniej był już niejadkiem, ale teraz babcia postanowiła wyeliminować z jego diety gluten, więc nie jadł

już prawie nic, skończywszy na mężu Ani. On miał już naprawdę dość – jako grafik często pracował z domu, nigdy nie przeszkadzał mu gwar dzieci i domowy hałas, ale w ostatnim czasie jedyną jego szansą na jakąkolwiek pracę była ucieczka do biura w mieście. Mimo to i tak często robił za kierowcę i kuriera swojej teściowej.

Gdy przyszły pierwsze poważniejsze zgrzyty, a atmosfera się znacząco zagęściła, Ania postanowiła spokojnie poprosić matkę o to, żeby wróciła do siebie. Ta jednak upadła jak długa na podłogę, symulując, nieco przesadnie, zawał. Karetka, wezwany lekarz i wstępne badania w szpitalu nie potwierdziły jednak ataku serca. Krystyna jednak oburzona wyznała córce, że tego się po niej nie spodziewała, że złamała jej serce, a poza tym ona musi być z nimi, bo jej własne mieszkanie jest od dawna wystawione na sprzedaż i właśnie znalazł się kupiec. Tym razem to Ania prawie dostała zawału.

Kolejne dni były milczące, ale wzbierającego napięcia nie dało się ukryć. Ania z mężem postanowili, że jedynym ratunkiem dla nich będą szybkie wakacje. Wszystko zaplanowali, zarezerwowali, spakowali, ale dosłownie godzinę przed ich wyjazdem Krystyna

spadła z drabiny. Co ciekawe – przez niespełna miesiąc, który u nich mieszkała, ani razu nie tknęła żadnej pracy domowej. Ania wolała jednak nawet nie myśleć, że wypadek, który przystopował ich wakacje, był spowodowany celowo. Jej mąż z dziećmi zostali w domu, a ona została w szpitalu z matką.

I wtedy zdarzył się cud. Gburowata, osądzająca wszystkich, wredna Krystyna zmieniła się nie do poznania w ciągu dosłownie kilku sekund. W szpitalu obie kobiety natknęły się na Alfreda, wieloletniego przyjaciela drugiego męża Krystyny. Kobieta nie miała z nim od dłuższego czasu żadnego kontaktu, ale skądinąd wiedziała, że od kilku miesięcy jest już wdowcem. Uraz nogi nie okazał się wieloodłamowym złamaniem (jak podejrzewała Krystyna), ale niewielkim zwichnięciem. Krystyna odprawiła jednak córkę, twierdząc, że przecież da sobie z wszystkim radę, a jej powinno spieszyć się na rodzinne wakacje.

Gdy Ania z rodziną wrócili po dwóch tygodniach do domu, nie zastali już Krystyny. Kobieta już się wyprowadziła do nowego narzeczonego, a niebawem miała zacząć planować czwarty ślub.

ZDROWIE

Pałący pęcherz

Zapalenie pęcherza moczowego jest drugim, po przeziębieniach, najczęstszym występującym zakażeniem. Schorzenie to rozwija się w drogach moczowych w wyniku zagnieżdżenia się w nich bakterii. W 95 proc. przypadków drobnoustroje pochodzą z cewki moczowej, a w pozostałych 5 proc. współwystępują z innymi schorzeniami i przedostają się do dróg moczowych za pomocą limfy. Zaniedbanie zapalenia pęcherza grozi nawracającymi stanami zapalnymi nerek (co może prowadzić do ich niewydolności).

Chorobę najczęściej wywołuje pałeczka okrężnicy (*Escherichia coli*), obecna także u ludzi zdrowych. W przewodzie pokarmowym nie stanowi ona zagrożenia dla organizmu, jednak poza nim działa chorobotwórczo. Dostaje się do układu moczowego drogą wstępującą, czyli przez cewkę moczową, np. po użyciu zakażonego ręcznika czy niewłaściwie przeprowadzonych czynnościach higienicznych. Bakterie wędrują z cewki moczowej do pęcherza i przylegają do jego ścian, powodując zapalenie. Często zapalenie wywołują też chlamydie, mykoplazmy, dwoinka rzeżączki, gronkowiec. Innym rodzajem choroby jest grzybicze zakażenie pęcherza – występuje ono najczęściej u osób z obniżoną odpornością, długotrwałe zażywających antybiotyki lub po innych zabiegach na drogach moczowych.

OBJAWY

Pierwszym symptomem, który może wskazywać na zapalenie pęcherza moczowego, jest uczucie lekkiego pieczenia w czasie oddawania moczu. Z czasem chory coraz częściej musi korzystać z toalety, ale z trudem wyciska kilka kropli. Oddawaniu moczu

oprócz pieczenia towarzyszy ból w okolicy cewki moczowej. W ostrzejszych przypadkach temperatura ciała wzrasta do ok. 38°C. Bóle nie pojawiają się natomiast w okolicach nerek. W wielu przypadkach zapalenie pęcherza nie ma żadnych objawów – wtedy mowa o tzw. bakteriomoczu. Cechuje się on obecnością bakterii w drogach moczowych, które są wykrywane w badaniu ogólnym i bakteriologicznym moczu, nie powodują jednak żadnych dolegliwości.

CZYNNIKI RYZYKA

Narażone na zachorowanie na zapalenie pęcherza są osoby z kamicą nerkową, ponieważ jest ona przyczyną blokady spływania moczu, jak również stanowi siedlisko rozwoju bakterii. Choroba częściej dotyka kobiety, zwłaszcza w ciąży i karmiących. Zapadają na nią również osoby starsze, u których bariera antybakteryjna jest osłabiona – przyczyną utrudnionego odpływu moczu u mężczyzn w zaawansowanym wieku jest rozrost prostaty, u kobiet zaś opadająca macica. Oddzielną grupą są osoby cierpiące na choroby układu moczowego (np. zapalenie nerek) i zacewnikowane. Podatni na zapalenie pęcherza są również cukrzycy, ponieważ mają oni słabszą odporność organizmu, a na dodatek występujący w ich moczu cukier stanowi dobrą pożywkę dla bakterii.

Wiele zachowań podnosi ryzyko zachorowania na zapalenie pęcherza. Należy unikać przechłodzenia pęcherza, do którego dochodzi np. wskutek siedzenia na plaży w mokrym kostiumie, siadania na kamieniach czy odsłaniania okolic nerek w chłodne dni. Choroba może się też rozwinąć, gdy nosimy obcisłe spodnie czy bieliznę ze sztucznych włókien, co powoduje przegrzanie i zapanowanie okolic

intymnych, co sprzyja rozmnażaniu się bakterii. Trzeba też zwrócić uwagę na właściwą higienę wrażliwych miejsc i ostrożnie korzystać z publicznych toalet.

DOMOWE SPOSOBY

Nasi przodkowie przez setki lat wypracowali mniej lub bardziej skuteczne sposoby radzenia sobie z zapaleniem pęcherza. Sprawdzone w praktyce jest wypijanie ok. 3 litrów płynów dziennie, dzięki czemu przyspiesza się wypłukiwanie bakterii z dróg moczowych. Najlepsza jest niegazowana woda mineralna albo soki owocowe – zawierają witaminę C, która hamuje rozmnażanie się bakterii. Szerokim łukiem trzeba obchodzić kawę, czarną herbatę i alkohol, ponieważ podrażniają pęcherz. Pomagają też zioła – gotowe mieszanki albo napary z pokrzywy, mniszka lub bratka. Takie herbatki działają moczopędnie i łagodzą objawy infekcji.

W celu utrzymania kwaśnego moczu, czyli środowiska nieprzyjaznego rozwojowi bakterii, warto stosować żurawinę, która ma działanie przeciwbakteryjne – utrudnia im przyczepianie się do nabłonka dróg moczowych, jest też silnym antyoksydantem. Ulgę przynosi też ciepło – przyłożone do podbrzusza i dolnej części pleców poduszka elektryczna albo termofor poprawiają ukrwienie błon śluzowych, co przyspiesza leczenie.

LECZENIE

Jeśli po kilku dniach stosowania domowej kuracji dolegliwości się utrzymują, zwłaszcza gdy występują gorączka, nudności i wymioty, bóle w okolicy nerek, a w moczu zauważalna jest krew lub ropna wydzielina – konieczne jest zabrać się do lekarza. Leczenie zapalenia pęcherza



moczowego polega na usunięciu przyczyny infekcji, czyli przeszkody uniemożliwiającej odpływ moczu. Na podstawie wyniku analizy z posiewem lekarz zastosuje odpowiednią terapię – z reguły podaje się leki o działaniu przeciwwzapalnym, ale bywa, że potrzebny jest antybiotyk. Zaleconą kurację trzeba przeprowadzić do końca, czyli nie tylko do ustąpienia dolegliwości, ponieważ przerwanie leczenia zwiększa ryzyko rozwoju ciężkiego zakażenia nerek. Leczenie antybiotykami ostrego zapalenia pęcherza moczowego nie powinno trwać dłużej niż trzy dni. Leczenie nawracających zapaleń (nie mniej niż trzy infekcje w ciągu roku) może być takie jak leczenie zapaleń ostrych, z tą różnicą, że lek stosuje się przez siedem dni lub dłużej.

W leczeniu objawowym zaleca się, by chory przyjmował dużą ilość płynów – nie mniej niż 2 litry, żeby codziennie oddawał co najmniej 2 litry moczu, dbał o higienę osobistą, szczególnie higienę miejsc intymnych, odstawił wszelkie przyjmowane przez siebie preparaty, które mogą spowodować uszkodzenie nerek, stosował lekkostrawną dietę, zapobiegającą zaporom, oraz pozostał przez kilka dni w łóżku.