

# Sistit?

Etkili önleme - destekleyici tedavi

## FEMANNOSE® N



**Güçlü destek:  
Sistitin önlenmesi  
ve destekleyici tedavi için ipuçları.**

¹ YouGov-Report 2018 – MCM Klosterfrau Vertriebsgesellschaft mbH Raporu, FEMANNOSE® N Kullanıcı Anketi.

# İçindekiler

Bu broşürde, sistit konusunda önemli bilgiler verilmektedir. Ayrıca FEMANNOSE® N ile sistit nasıl etkili bir şekilde önlenebileceğini ve destek tedavisinin nasıl uygulanacağını öğreneceksiniz.

- Sistit 3
- Risk faktörleri 4
- Tekrarlayan sistit 6
- D-mannozun etki mekanizması 7
- Destekleyici tedavi 8
- Önleme 9
- Antibiyotiklerin bilinçli kullanılması 10
- FEMANNOSE® N'nin faydaları 11



# Sistit

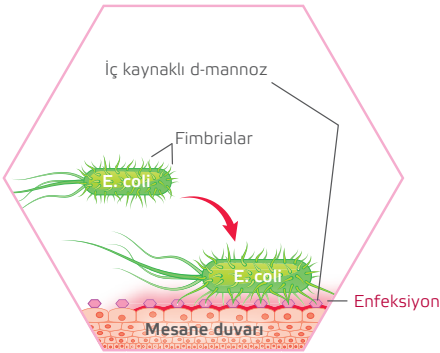
Sistit, en sık görülen bakteriyel hastalıklardan biridir. Olguların yaklaşık %90'ında idrar yolu enfeksiyonundan Escherichia coli (kısa adıyla E. coli) adlı bağırsak bakterisi sorumludur.

Hastalık, erkeklere oranla kadınlarda çok daha sık görülür. Nedeni: Kadınların idrar yolu daha kısadır.

Bu nedenle bakterilerin gitmesi gereken yol kısadır ve mesaneye erkeklerdekine oranla daha hızlı ulaşabilirler.

## E. coli bakterileri mesanenin içine girince ne olur?

Mesane mukozasının yüzeyi, yapıtaşı olarak d-mannozu da içeren doğal şeker içerikli yapılardan oluşur. Özellikle E. coli bakterileri küçük tüy benzeri yapılarıyla (fimbrialar) buraya yapışır. Vücudun savunma tepkisi sonucunda enfeksiyon oluşur.



### Tipik belirtiler

- İdrar yaparken ağrı ve yanma hissi
- Sık idrara çıkma isteği; bazen idrar kaçıрма
- Karnın alt kısmında ağrı
- Kötü kokulu veya bulanık idrar

Böbrek bölgesinde ağrı ve/veya ateş durumunda doktorunuza başvurmalısınız.

# Risk faktörleri

Sistit her ne kadar bakteriyel bir enfeksiyon olsa da, sistit riskini artıran faktörler de vardır:

## Bağışıklık sistemini zayıflatabilecek faktörler:

- Stres ve uykusuzluk
- Kışları üşüyen ayaklar
- Islak giysiler/mayolar
- Aşırı düzeyde intim bölge temizliği
- Hastalıklar; örn. kanser, diyabet, akut enfeksiyonlar, ürolojik hastalıklar

## Mesane mukozasını değiştirebilen hormonal etkiler

- Gebelik ve emzirme
- Menopoz (perimenopoz/postmenopoz dönemi)





### **Mukozayı tahriş edebilen ve bakterilerin işini kolaylaştıran diğer etkiler.**

- Sık cinsel ilişki
- Doğum kontrol maddeleri; örn. spermisitli krem/jel, diyafram, servikal kap
- Çok az sıvı alınması

Çok sayıda risk faktörü, özellikle aktif bir sosyal yaşamı olan her yaşta kadında oluşabileceğini göstermektedir. Çünkü hareketli bir yaşam tarzı olan ve aile, iş hayatı ve toplum içinde aktif olan kişiler genellikle stres veya uykusuzluk çeker.

Bu nedenle kadınların yaklaşık %10'u yılda en az bir kez sistite yakalanır. Bu kadınların yaklaşık üçte biri tekrarlayan isistitten muzdariptir.

Çünkü bir kez sistit yaşamış olan kişilerin bunu tekrar yaşama riski artar.

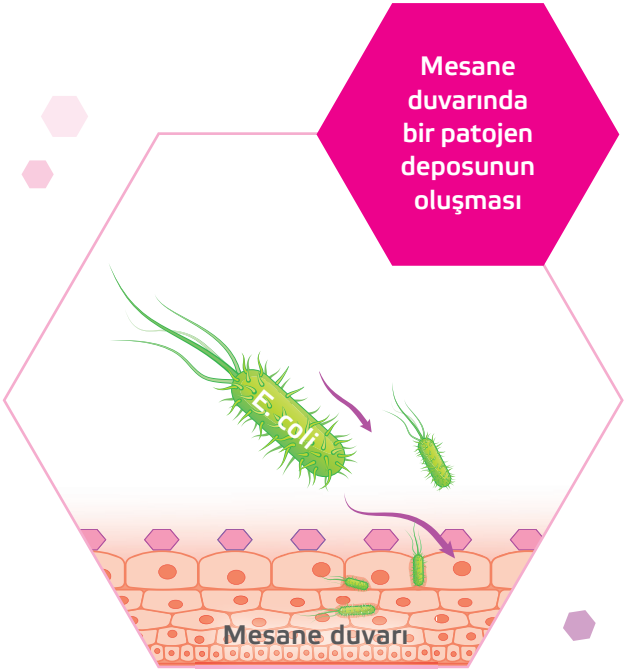
# Tekrarlayan sistit

Uzmanlar, tekrarlayan sistit vakalarını hastalığın nüks etmesi olarak adlandırır.

Bunlar her zaman dışarıdan yeni gelen bakteriler nedeniyle olmaz. İyileşmiş (olduğu sanılan) bir idrar yolu enfeksiyonu tekrar canlanmış da olabilir.

Çünkü E. coli bakterileri, mesane duvarı dokusunun içerisine girerek kendilerini bir ilk tedaviye ya da vücudun bağışıklık reaksiyonuna karşı koruyabilirler. Böylece mesane duvarı bir patojen deposuna dönüşür.

Daha ileri bir zamanda tekrar patojen deposundan dışarı çıkarılsa, idrar yolu enfeksiyonu tipik belirtileriyle birlikte yeniden canlanır.



FEMANNOSE® N, sonradan serbest kalan bakterileri de yakalayarak, hastalığın önlenmesine yardımcı olur.

# D-mannozun etki mekanizması

FEMANNOSE<sup>®</sup> N granüllü bir içecektir ve her saşenin içinde en uygun dozda 2 g d-mannoz bulunur.

1

FEMANNOSE<sup>®</sup> N alındıktan sonra kan dolaşımı yoluyla mesaneye ulaşır.

2

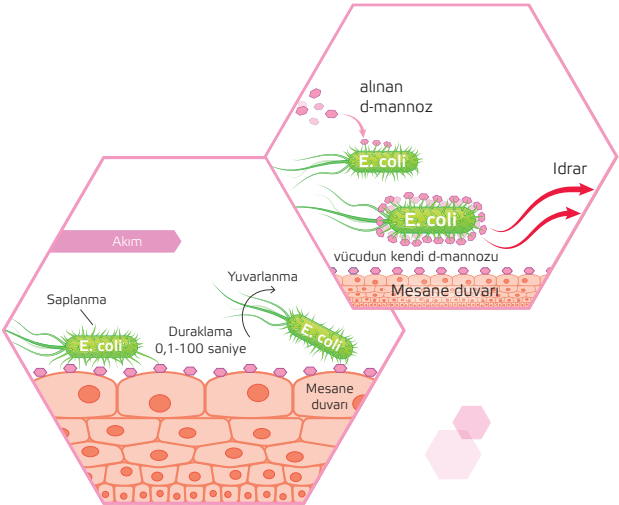
D-mannoz burada E. coli bakterilerinin tüyelerine bağlanır ve onları etkisiz hale getirir.

3

Yapışmış durumda olan E. coli bakterilerinin de etrafında bir kılıf oluşturulabilir, çünkü bunlar idrar yolunda saplanma-yuvarlanma hareketiyle bir paletli araç gibi ilerlerler. Bu sırada fimbrialar mesane duvarından her ayrıldığı anda, d-mannoz bu tüylere bağlanır. Böylece mesane duvarına yapışmış durumda olan E. coli bakterileri de gıgıde çözülür.

4

Kılıf içindeki bakteriler artık mesane duvarına yapışamazlar ve idrarla birlikte vücuttan dışarı atılırlar.



# Destekleyici tedavi

FEMANNOSE® N sistit durumunda destekleyici tedavi için şu şekilde alınmalıdır:

- 3x1 saşe 1–3. Gün
- 2x1 saşe 4–5. Gün
- 1x1 saşe Her gün

Önemli  
En az 5 gün  
kullanın



## Yardım için diğer ipuçları:

- Bol miktarda sıvı tüketin – günde 2 litre civarında sıvı tüketilmesi, bakterilerin mesaneden ve idrar yollarından dışarı atılmasını sağlar.
- Karnın alt bölgesine sıcak su şişesi veya ısı yastığı koyun – bu vücudunuzun savunma sistemini destekler, kan dolaşımını artırır ve ağrıları hafifletir.
- Dinlenme ve uyku – çünkü dinlenmek vücudun bağışıklık sistemini güçlendirir.

Eğer 3 gün içinde bir iyileşme olmazsa doktora gitmelisiniz.



# Önleme

Eğer (tekrarlayan) sistiti önlemek istiyorsanız, sistiti kolaylaştırabilecek tipik durumlara karşı FEMANNOSE® N alabilirsiniz.

- **1x1 saşe Her gün**
- 30 günlük bir süre içinde alınması mümkündür.



## Önleme için diğer ipuçları:

- Burada da kural aynı: Yeterli miktarda sıvı almaya dikkat edin
- İdrara çıkma isteği hissedince hemen tuvalete gidin
- Her cinsel ilişkiden sonra idrara çıkın.
- Bağışıklık sisteminizi güçlendirin, örn. sağlıklı beslenme, egzersiz, daha az stres

# Antibiyotiklerin bilinçli kullanılması

Antibiyotikler, güçlü etkileri nedeniyle çoğu zaman aceleyle reçete edilir ve bu da bakteriyel patojenlerin antibiyotiklere karşı duyarlılığını yitirmesine (direnç kazanmasına) yol açabilir.

## Faydalı bilgi:

FEMANNOSE® N bir antibiyotik değildir. Dolayısıyla bakteriler D-mannoza karşı direnç geliştirmez.

Klinik bir çalışmada, önleme tedavisinde d-mannozun nitrofurantoin antibiyotiğiyle aynı derecede etkisi olduğu ve ayrıca çok iyi tolere edilebildiği kanıtlandı.<sup>2</sup>

Eğer akut durumda yine de bir antibiyotik kullanmanız gerekirse, ek olarak FEMANNOSE® N kullanmanız, sistitten hızla tekrar kurtulmanıza ve semptomlarınızın hafiflemesine yardımcı olabilir.

Çünkü FEMANNOSE® N sinerjik etki eder, yani antibiyotiğin etkisini destekler.



<sup>2</sup>Kranjčec B et al., D-mannose powder for prophylaxis of recurrent urinary tract infections in women: a randomized clinical trial; World J Urol (2014) 32: 79–84.

# FEMANNOSE® N'nin faydaları

- Sistitte önleme ve destekleyici tedavi için uygundur
- Çok iyi tolere edilir
- D-mannozun diğer maddelerle karşılıklı olarak bilinen bir etkileşimi yoktur
- Doktor onay verdiği takdirde gebelik ve emzirme döneminde de kullanılabilir
- Vegandır; gluten, laktoz ve koruyucu madde içermez

Enfeksiyon

yerine ...

... Etkili

tedavi

**Etkileyici: FEMANNOSE® N iyi tolere edilir ve kolayca kullanılır.<sup>3</sup>**

- Kadın hastaların **%85**'i destek tedavisinin etkisini iyi ila mükemmel olarak değerlendirdi.
- Kadın hastaların **%88**'inde doktorlar FEMANNOSE® N'nin tolere edilebilirliğini "çok iyi" veya "iyi" olarak değerlendirdi.

<sup>3</sup>FEMANNOSE® N İLE GİRİŞİMSSEL OLMAYAN ÇALIŞMA; değerlendirilebilir kadın hasta: 97, Gözlem süresi: hastaya göre semptomlar iyileşinceye kadar, en fazla 7. güne kadar.

# Sistit?

Etkili önleme - destekleyici tedavi



## Sadece eczanelerde satılan tıbbi ürün

14 porsiyon paketi: PZN 12828537  
30 porsiyon paketi: PZN 12894959  
60 porsiyon paketi: PZN 17977070

- ◆ Benzersiz etki mekanizmalı d-mannoz
- ◆ D-mannoz E. coli bakterilerini mesanede bloke eder
- ◆ Antibiyotik içermez ve çok iyi tolere edilir

**FEMANNOSE® N hakkında  
ayrıntılı bilgi için [femannose.de](http://femannose.de)**

9600026/9600021/2021