Cistite: Ecco i consigli per curarla al meglio

Data: Invalid Date | Autore: D.ssa Mariarita Albanese



*"Dottoressa, ho un fastidioso bruciore... Lì!"*Molto frequente nelle donne, la **cistite**è una infiammazione delle basse vie urinarie, generalmente non complicata.E' una vera e propria malattia "in rosa": la diversa lunghezza del canale urinario tra uomini e donne fa sì che queste ultime siano i soggetti più colpiti da questa patologia, che spesso può andare incontro a recidive.

COME SI MANIFESTA?

I sintomi sono noti: frequente necessità di urinare, bruciore e dolore nell'atto stesso, senso di pesantezza al basso ventre e talvolta sangue nelle urine. In alcuni casi, il quadro viene completato anche da febbre (se l'infezione arriva alle alte vie urinarie), crampi addominali o tenesmo (il tipico spasmo doloroso al termine dell'atto urinario) e cattivo odore delle secrezioni vaginali e dell'urina.

QUALI SONO LE CAUSE?

Sono tante: assunzione di contraccettivi orali, carenza di ormoni, rapporti sessuali non protetti, coliche renali, igiene intima non corretta e anche alcune patologie croniche, come diabete o prostatiti (per gli uomini)

COME CAPIRE SE HAI LA CISTITE?

La diagnosi si fa attraverso un esame apposito, che è l'urinocoltura.

Con questo semplice esame di laboratorio è possibile

identificare il batterio responsabile dell'infezione, la carica batterica (quindi quanto è "grave" l'infezione, e se è possibile un'eventuale cronicizzazione dell'infezione) e quale antibiotico è più adatto per trattare l'infezione. Se soffri di cistiti ricorrenti, è un esame che può essere particolarmente utile! **COSA FARE IN CASO DI CISTITE? - Riequilibra il tuo corpo:**non sempre è necessario utilizzare gli antibiotici per curare la cistite, specie se leggera o se avverti le prime avvisaglie. Assumi **fermenti lattici**ad alto dosaggio (specie Lactobacilli). I probiotici assunti per via orale possono riequilibrare la flora batterica intestinale e aumentare le difese immunitarie del tuo corpo.

-Un aiuto dalla natura:non sempre l'antibiotico è il passo obbligato in caso di cistite. Quando il disturbo è leggero o avverti le prime avvisaglie dell'infiammazione, puoi provare a trattare i sintomi assumendo integratori specifici ad azione antimicrobica e disinfettante. Fra questi, il **Mirtillo Rosso**e il **D-Mannosio**sono molto efficaci nel ridurre bruciore e fastidio e facilitare l'eliminazione dei batteri responsabili della cistite. **- Cura la tua igiene intima**: né troppo, né troppo poco! Non bisogna eccedere in un senso o nell'altro con l'igiene delle parti intime. Un eccesso di lavaggi, infatti, può indebolire le mucose e renderle quindi più suscettibili all'attacco dei batteri. Usa un detergente attivo a pH leggermente acido. In aggiunta, puoi effettuare un ciclo di lavande intime interne ad azione disinfettante per accelerare i tempi di guarigione. **-Bevi il giusto quantitativo di acqua**: è vero che l'ideale sarebbe assumere un litro e mezzo di acqua al giorno. Ma è anche vero che, in caso di sintomatologia dolorosa durante l'attacco di cistite, bere molto significa esporre il proprio corpo a spasmi dolorosi e ulteriori fastidi. 8 Bicchieri di acqua al giorno è il quantitativo ideale per facilitare l'eliminazione dei batteri e accelerare i tempi di guarigione.

-Segui una dieta corretta: un aiuto importante per la risoluzione della cistite può venire anche dalla tavola!Mangia yogurt, molta frutta e verdura, specialmente ricca di antiossidanti (vit. C ed E) o in grado di acidificare le urine (mirtilli o prugne).

-Bevi una tisana: anche gli infusi di erbe officinali possono avere un effetto benefico in caso di cistite. In caso di attacco acuto, puoi bere tre volte al giorno una tisana a base di piante ad effetto diuretico, disinfettante e antinfiammatorio come Ortica, Verga d'Oro, Uva Ursina, Betulla.

CISTITE: COSA NON FARE

-Non assumere mai antibiotici, se non sotto prescrizione medica.

- Se necessaria la cura antibiotica, **seguila fino alla fine:**non interromperla mai, anche quando vedi i primi benefici.

- Occhio all'alimentazione: elimina i cibi ricchi di zuccheri raffinati (come pasta, dolci) perché "alimentano" i batteri e li fanno proliferare. Evita inoltre alimenti che "irritano" le vie urinarie (come the, caffè, spezie, formaggi, fritti o insaccati).**- Non indossare indumenti intimi sintetici**: scegli sempre intimo in cotone per evitare infezioni.

-Non trattenere mai l'urina: ricordati di fare sempre pipi' quando avverti lo stimolo e prima e dopo ogni rapporto sessuale.

Pillole di salute della d.ssa Mariarita Albanese Seguici anche su[Facebook](#)!

Articolo scaricato da www.infooggi.it
https://www.infooggi.it/articolo/cistite-i-consigli-curarla-al-meglio/113335