

STUDIO GINECOLOGIA BATTAGLIA

Ecografia diagnostica

Specialista FMH Ginecologia & Ostetricia Operatorie
Medicina complementare integrata

Via Nassa 46 – 6900 LUGANO

Tel. 0041 91 9232242

Fax 0041 91 9227166

Via Cantonale 54 – 6983 MAGLIASO

Tel. **0041 76 5160300**

Fax 0041 91 6009092

Mail Address: levatrice@studioginecologiabattaglia.com

Web site: www.studioginecologiabattaglia.com

FB e Instagram: studioginecologiabattaglia



Cistite: i consigli per evitare le recidive



Anche se non esistono soluzioni miracolose, alcuni semplici consigli permettono di limitare le recidive d'infezioni urinarie. Rispettando uno stile di vita sano, è possibile ridurre le infezioni.

1. **Bere a sufficienza:** Bevi una quantità sufficiente di acqua (da 1,5 a 2 litri al giorno) affinché le urine risultino meno concentrate. È questo il metodo più sicuro per ridurre il rischio d'infezione. Il rischio di cistite è più significativo in estate, in quanto si assiste a un aumento della sudorazione e si tende a urinare di meno.



2. **Non trattenere l'urina:** Cerca di andare in bagno regolarmente e non trattenere la pipì troppo a lungo.
3. **Urinare dopo ogni rapporto sessuale:** Se i tuoi episodi di cistite si verificano in seguito a un rapporto sessuale, abituati a urinare subito dopo. In questo modo puoi eliminare i batteri che potrebbero annidarsi nell'uretra.



4. **Evitare l'umidità e il caldo:** Evita di indossare abiti troppo stretti o indumenti intimi sintetici, favoriscono la sudorazione e, di conseguenza, la proliferazione di microbi.
5. **Pulizia corretta:** Dopo aver urinato o defecato, cerca di pulirti con un movimento da davanti verso dietro e non il contrario. Fai anche attenzione a lavarti le mani con acqua e sapone.



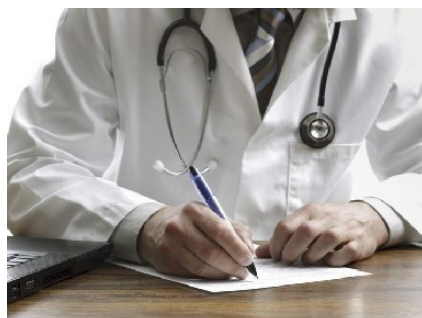
6 - Evitare la stipsi Se soffri di solito anche di stipsi, cerca di seguire una dieta equilibrata integrando nella tua alimentazione ortaggi, frutta e fibre... Cerca anche di assumere i pasti a orari regolari e di praticare un minimo di attività fisica. Il ristagno delle feci a livello del retto favorisce la proliferazione microbica.



7 - Igiene sì, ma senza esagerare Limita la frequenza dell'igiene personale a due volte al giorno, evita i lavaggi vaginali e utilizza un prodotto detergente senza sapone, coloranti, profumi o conservanti che rispettino il pH naturale vulvare (da 5 -7).

8 - Attenzione all'igiene durante il ciclo mestruale Durante il ciclo mestruale, cambia spesso i tamponi o gli assorbenti esterni, non è necessario lavarsi maggiormente.

9 - No all'automedicazione Prima di prendere degli antibiotici consulta il tuo medico che potrà dirti se i tuoi sintomi sono dovuti a un'infezione urinaria e potrà fare le analisi corrette per prescriverti il farmaco corretto.



10 - Un affare di coppia Chiedi al tuo partner di sottoporsi a un'analisi delle urine. L'infezione, infatti, può trasmettersi durante i rapporti sessuali. Se le analisi evidenziano la presenza di un'infezione

sessualmente trasmissibile, entrambi i partner devono seguire un trattamento.

