

## Informació

- És una infecció de les vies urinàries inferiors (la bufeta i la uretra, que és el conducte final que permet la sortida de l'orina), causada generalment per bacteris que estan en el tram final de l'intestí. El bacteri que habitualment causa aquest problema és *Escherichia coli*.
- **Gairebé la meitat de les dones han tingut alguna vegada cistitis** i un cert percentatge d'elles la pateixen més d'una vegada l'any.
- Les dones són molt més propenses a tenir cistitis perquè la uretra és bastant més curta que en l'home i és a prop de l'anús. D'aquesta manera, als bacteris els és fàcil arribar a la uretra. Qualsevol fet que faciliti aquest desplaçament dels microbis afavoreix la infecció. Per això, durant l'acte sexual és més fàcil la contaminació.
- Una bona mesura de prevenció és **anar al bany després del coit** perquè l'orina ajuda a eliminar els bacteris que hagin pogut entrar.

## Simptomatologia

- La cistitis provoca **molèsties a la part baixa del ventre** amb una **necessitat molt freqüent d'orinar** encara que sigui poca quantitat, el que ocasiona una situació molesta i incòmoda en la vida quotidiana, hi pot haver coïssor i fins i tot dolor.
- L'orina pot ser de vegades tèrbola, amb pudor i sang.

## Factors de risc i prevenció

- **Les bones mesures higièniques contribueixen a evitar la cistitis.** Cal mantenir la zona genital neta però **sense utilitzar productes que irritin o alterin la flora vaginal** i és importantíssim **netejar-se sempre de davant cap a enrere** per reduir les possibilitats d'introduir bacteris de l'àrea anal a la uretra.

**La diabetis és un factor de risc per tenir infeccions d'orina. També ho és la menopausa,** per la sequedat vaginal causada per la falta d'estrògens, que pot produir una irritació a la zona genital que predisposi a la infecció; utilitzar un lubricant soluble en aigua farà que en les relacions la penetració sigui menys lesiva.

## Tractament

- En els casos més lleus, la cistitis es pot solucionar de manera espontània, però **en la majoria de casos cal fer un tractament amb antibiòtics.** **Cal complir-lo rigorosament els dies que hagi prescrit el metge** per evitar recaigudes i l'aparició de resistències.
- **Les pautes de tractament són molt variades depenent de l'antibiòtic,** des d'una sola dosi presa només un dia, en el cas de la fosfomicina, fins a 3 dosis al dia durant 5 o 7 dies amb l'amoxicil·lina-clavulànic.
- **El suc de nabiu evita que aquest tipus de bacteris (E. coli) s'adhereixin a la paret de la bufeta i poden reduir el risc d'infeccions.**

## Recordi

- **Si té dolor lumbar, febre, nàusees o vòmits** encara que ja estigui fent un tractament, vagi al metge.
- Prengui sempre la totalitat del tractament** tal com el metge li ha dit, encara que les molèsties hagin desaparegut.