

## Le 10 regole per evitare la cistite nella donna

LINK: <https://www.clicmedicina.it/10-regole-evitare-cistite-donna/>



Le 10 regole per evitare la cistite nella donna Da Redazione clicMedicina - **L'Associazione Mondiale per le Malattie Infettive e i Disordini Immunologici (WAidid)** fornisce alcune utili indicazioni per evitare l'insorgenza della più comune e fastidiosa infezione delle vie urinarie:

1. Bere almeno 1,5 litri di acqua al giorno per diluire la concentrazione batterica nella vescica;
2. Seguire una corretta igiene intima (rigorosamente dall'alto verso il basso: il contrario, ovvero dall'ano verso i genitali, comporterebbe una proliferazione massiccia di batteri);
3. Utilizzare un sapone neutro che non alteri il PH dell'apparato genitale;
4. Non trattenere per lungo tempo la pipì; c'è il rischio della proliferazione di batteri;
5. Seguire una dieta ricca di fibre per contrastare la stitichezza e ridurre la presenza di batteri nell'intestino;
6. Lavarsi bene e svuotare completamente la vescica dopo i rapporti sessuali;
7. Non avere rapporti sessuali

durante un episodio acuto di cistite per non infiammare ulteriormente le vie urinarie e per non trasmettere l'infezione al proprio partner;

8. Utilizzare biancheria intima di cotone, evitare pantaloni troppo stretti, asciugarsi bene e cambiare subito il costume dopo il bagno in mare o in piscina;
9. Cambiare frequentemente l'assorbente durante il ciclo mestruale;
10. Bere succo di mirtilli rossi (cranberry): studi recenti hanno dimostrato come i flavonoidi in esso contenuti contrastino l'annidamento dei batteri intestinali nella vescica.