

La cistite

Scritto da Sara Atzori

Giovedì 30 Aprile 2015 10:29 - Ultimo aggiornamento Sabato 30 Maggio 2015 20:19

Quando un individuo corre velocemente e più volte al giorno in direzione del bagno per urinare, è probabile che abbia problemi legati alla cistite. Sfortunatamente, l'urina crea bruciore e presenza di sanguinamento. E a quella persona non resta che soffrire in silenzio.

La cistite è un'infezione della vescica urinaria, causata dalla comparsa di batteri, tra cui l'Escherichia Coli. I soggetti maggiormente a rischio sono le donne, perché è una patologia che si può creare durante la menopausa e perché può esserci una breve distanza tra uretra e ano e questo genera facili attacchi da parte dei batteri. Oltre al desiderio continuo e immediato di urinare, al bruciore e al sanguinamento, è possibile anche un aumento della temperatura corporea, quindi la febbre, perché trattandosi di infezione, l'elevata temperatura è una conseguenza automatica.

Le cause sono tante: cattiva alimentazione, stress, freddo, scarsa igiene intima e persino quella eccessiva. Tutto questo provoca gravi danni al sistema fisico e le conseguenze sono imprevedibili, perché, al momento dello sbaglio, non si riflette riguardo agli effetti che si possono generare. Il solo bere continuamente bevande gassate e mai acqua e il non mangiare frutta sono condizioni generate dall'individuo stesso, che successivamente ne paga le conseguenze e soltanto dopo si accorge che dovrebbe seguire un regime alimentare migliore.

È consigliabile bere molta acqua – almeno 1,5 l al giorno – mangiare frutta, svolgere attività fisica, evitare troppi carboidrati e cibi piccanti, entrambi portatori di cistite ma anche di afte all'interno della bocca. Lavarsi in modo corretto, prima davanti e poi dietro, perché mani e asciugamani trascinano i batteri nemici. Soprattutto, è preferibile indossare capi intimi adatti, possibilmente in cotone.

La cistite

Scritto da Sara Atzori

Giovedì 30 Aprile 2015 10:29 - Ultimo aggiornamento Sabato 30 Maggio 2015 20:19

Sara Atzori