

*La cistitis o infecció d'orina simple, és la conseqüència del pas de microbis de la zona anal, on estan habitualment, a la via urinària, on normalment no n'hi ha.*

En les dones, la distància a recórrer pels microbis és més curta que en els homes i, per tant, és més freqüent que això passi. El 50% de les dones pateix una cistitis al llarg de la seva vida. Algunes en presenten més d'un episodi.

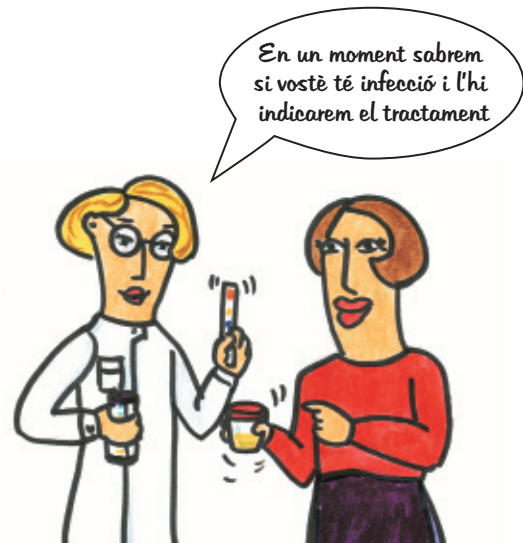
Afavoreixen el pas de microbis a la via urinària: les relacions sexuals, l'ús d'espermicides o de diafragma, la presa d'antibiòtics i la menopausa. També afavoreix la cistitis el fet de rentar-se massa sovint els genitals ja que això fa que la flora que ens protegeix desaparegui. En canvi, NO afavoreixen el pas de microbis a la via urinària: la dutxa, la obesitat, els tampons.

## Quins són els símptomes?

La cistitis habitualment provoca uns símptomes d'inici sobtat i sovint molestos: "cremor" o "coïssor" en orinar, pes a la part baixa del ventre, ganes d'orinar sovint però amb poca quantitat d'orina. Cal saber que la cistitis pot provocar sang a la orina però això no vol dir que sigui greu.

## Com es diagnostica?

El metge de família, a la consulta, analitzarà l'orina amb un mètode senzill i molt fiable: les tires reactives. En pocs minuts pot confirmar si vostè pateix



cistitis, sense cap necessitat de realitzar més proves. El metge li indicarà el tractament que necessita i així deixarà de tenir molèsties.

## Quan ens ha de preocupar una cistitis?

Quan la persona que la pateix té alguna malaltia greu, alteració de les vies urinàries o dels ronyons, litiasi (pedres) urinària, diabetis o alguna deficiència immunològica.

També ens hem de preocupar si apareix febre alta (més de 38°C) i calfreds. En aquest cas, s'ha de consultar al metge el mateix dia.

## Com pot prevenir les cistitis?

Orinar sovint (no esperar a tenir ganes d'anar a orinar). Evitar dur pantalons que estrenyïn. Neteja adequada després d'orinar (assecar-se de davant a darrere, és a dir, des de la vagina a l'anus) i neteja adequada després de les defecacions (aigua i sabó, de davant a darrere).