



# Una de cada 3 noies pateixes aquesta afectació després de tenir sexe: què és i com es pot evitar?

[inicentrareport]Després de tenir sexe, has tingut molèsties i picors a l'orinar? Doncs podria tractar-se de **cistitis post-coital**, una afectació que pateixen una de cada tres dones.

[intext1]

**La infecció d'orina o cistitis és la inflamació aguda o crònica de la bufeta urinària produïda per una infecció bacteriana** - normalment pel bacteri E. Coli-. Aquest se situa al còlon i al voltant de la uretra i durant l'acte sexual és més probable que aquest bacteri arribi al conducte urinari.

[nointext]

## **Quins són els símptomes de la cistitis post-coital?**

Els símptomes de la cistitis post-coital sorgeixen després d'unes hores de mantenir relacions sexuals, quan el bacteri E. coli ja ha colonitzat la bufeta. Els símptomes més freqüents són aquests:

El dolor o la coïssor a l'orinar

Pressió a la part baixa de l'abdomen

Orina de color groc fosc

Aparició de sang en l'orina

Si es tenen aquests símptomes convé acudir immediatament al metge, ja que les molèsties poden anar a més i la infecció es pot agreujar.

[nointext]

## **Com evitar la cistitis post-coital?**

Orinar després de mantenir relacions sexuals.

Rentar-se bé amb aigua les parts íntimes i eixugar-se correctament per evitar humitats.

Canviar-se la roba interior després d'haver tingut relacions.

Hidratar-se correctament. Beure uns 2 litres d'aigua al dia ajuda a prevenir les infeccions d'aquest estil.

També es poden prendre probiòtics per repoblar la flora vaginal i així disminuir les probabilitats que l'E.coli es desenvolupi.

[intext2]

[facentrereport]