



# Què és i com es pot prevenir la cistitis?

[inicentrareport]L'estiu ve acompanyat de **calor, més humitat i suor**. I, a més, a la llista s'hi afegixen algunes **malalties i infeccions** que afecten la població, sobretot, durant la temporada estival. És el cas de la **cistitis**.

Què és, però? Es tracta d'una **infecció de la zona urinària** que comporta la **inflamació de la bufeta**. L'estiu és l'època de l'any en què **més persones en pateixen** i alguns estudis apunten a la **calor** i la **humitat**, a més d'un augment de les **relacions sexuals**.

Segons dades publicades pel Centre d'Investigació en Fitoteràpia, Infito, **el 37% de les dones** pateix, almenys, **un episodi de cistitis durant la seva vida**. El perquè d'afectar més les dones que els homes es deu a l'anatomia de cadascun dels cossos: la **uretra** femenina és més **curta** i facilita **l'entrada de bacteris** a la bufeta.

Els símptomes més freqüents de la infecció són **picor i dolor** a l'hora **d'orinar**, així com la **necessitat d'orinar molt constantment**, sense poder-ho fer sempre que se'n té ganes. També, en algunes ocasions, es pot orinar **sang**.

Per **prevenir** la malaltia, els experts recomanen seguir algunes indicacions. Van des d'**hidratar-se molt** fins a **orinar freqüentment**, així com orinar com més aviat millor després de tenir relacions sexuals. A més, també expliquen que és millor **dutxar-se** que banyar-se i **evitar l'ús de productes** que poden alterar la **flora vaginal**. Per últim, els experts recomanen **l'ús de roba interior de cotó**.

[fcentrareport]