Emergenza cistite: cosa fare

Autore: Elena D'Angelo
Fonte: Città Nuova

La cistite è una patologia fastidiosa che coglie spesso impreparati. Ecco alcuni rimedi naturali per un sollievo immediato in attesa di una terapia mirata

La cistite è un'infiammazione a carico delle vie urinarie che si manifesta con difficoltà a urinare (disuria), dolore alla minzione (stranguria), sensazione di vescica pesante e la necessità di dover urinare di continuo (tenesmo). Può anche esserci presenza di sangue nelle urine (ematuria). Sintomi meno comuni sono: diarrea, dolori alle gambe, nausea, febbre, spossatezza.

Questa diffusa patologia interessa tutte le fasce di età, con particolare frequenza nelle donne in età fertile, negli anziani e nei bambini. Le cause possono essere molteplici: **infettive**, se sono presenti virus o batteri; **infiammatorie**, se non sono presenti batteri ma fattori irritanti per le vie urinarie (ad esempio l'eccessiva acidità delle urine).

Le terapie consigliate sono differenti: in caso di cistite di tipo infettivo il medico dovrà prescrivere la corretta terapia antibiotica dopo aver valutato l'esito dell'urinocoltura; nel caso di cistite infiammatoria ricorrente o occasionale i rimedi sono soprattutto preventivi: una giusta alimentazione può aiutare a prevenire questo fastidioso disturbo. In generale bisognerà **evitare alimenti altamente acidi, cibi piccanti, bevande come tè, caffè, alcool**, i dolcificanti artificiali e i conservanti perché possono provocare irritazioni della vescica e peggiorare il quadro infiammatorio.

Per dare un sollievo immediato in attesa di un'indagine più approfondita del vostro caso, ci sono semplici consigli da seguire: bere grandi quantità d'acqua – circa 8 bicchieri al giorno –, bere 2 bicchieri di succo di mirtillo non dolcificato ogni giorno (ridurre la quantità d'acqua, se necessario), fare un bagno caldo, usare un'imbottitura riscaldata o una bottiglia calda sull'addome, evitare pantaloni o biancheria intima troppo stretti, evitare l'uso prodotti profumati per l'igiene intima sostituendoli con acqua e bicarbonato.