



Cistite e perdita di urina nelle donne, cosa c'è da sapere

Cistite e perdite urinarie nelle donne possono essere correlate, in special modo se la donna è già affetta da disturbi delle basse vie urinarie quali la vescica iperattiva associata o meno ad incontinenza da stress. Questa **infezione delle vie urinarie**, in fase acuta, è infatti caratterizzata da **minzione dolorosa**, esigenza di urinare spesso, sensazione di non aver svuotato completamente la vescica e, a volte, sangue nell'urina in tracce o in quantità visibile ad occhio nudo. Ci sono diversi motivi che fanno sì che la donna sia più predisposta a soffrire di **cistite** rispetto all'uomo, ma il principale è di natura anatomica.

E' proprio la diversa conformazione anatomica di uomini e donne, infatti, a costituire il fattore che più di tutti predispone maggiormente le donne a soffrire di cistite. L'uretra femminile è molto breve (3 o 4 centimetri) e ciò facilita la risalita dei batteri verso la vescica; la vicinanza tra vagina e ano, inoltre, costituisce un ulteriore fattore di rischio. La maggior parte delle **infezioni alle vie urinarie** è infatti provocata da batteri di origine intestinale come l'Escherichia Coli, responsabile della maggioranza delle infezioni urinarie, tra cui la cistite.

L'esigenza di urinare frequentemente (pollachiuria), sensazione di stimolo urgente a urinare accompagnato a volte da piccole **perdite di urina**, dolore e bruciore durante la minzione, urine torbide e maleodoranti sono i principali **sintomi della cistite nelle donne**. Nei casi più gravi, ai sintomi principali si possono accompagnare anche febbre, brividi e presenza di sangue nelle urine. Questi sintomi, che possono presentarsi contemporaneamente oppure singolarmente con diversi gradi di intensità, non sono comunque esclusivi della cistite, quindi solo una visita medica può fornire una diagnosi esatta.

Ci sono alcune buone norme da seguire che possono risultare utili per **prevenire la cistite**: la prima è sicuramente quella di bere molta acqua, che aiuta ad evitare il ristagno di urina nella vescica; per lo stesso motivo è bene evitare di trattenere la pipì per lunghi periodi. Seguire una dieta sana ed equilibrata e svolgere una regolare attività fisica sono buone abitudini che possono aiutare a **prevenire la cistite nelle donne**, come anche alcune norme igieniche: ad esempio evitare l'uso condiviso di asciugamani e biancheria intima, evitare di indossare biancheria e costumi da bagno umidi a lungo, non indossare pantaloni o indumenti intimi troppo stretti e preferire comunque il cotone alle fibre sintetiche per gli indumenti a contatto con le parti intime. Infine sarebbe bene urinare e detergere con cura le parti intime dopo un rapporto sessuale.