

Gernu-infekzioa, ikasi saihesten

ZISTITISA maskuriko inflamazio edo hantura da. Gai xotasun hori ohikoa da emakumeengan; estatistikek diote emakume guztiek izaten dituztela infekzio horiek behin edo behin bere bizitzan. Lautik bat urtean hiru zistitis edo gehiago jasatera irits daitezke. Gizonek ere jasan dezakete maskuriko infekzioa.

Behin eta berriz errepikatzen diren zistitisei errekurrente esaten zaie, eta arrazoiak askotarikoak izan daitezke: joera genetikoa, umetoki barruko gailua bezalako antisorgailuak erabiltzea, hesteetako asaldak —beherakoak, esaterako—, menopausia —estrogenoen jaitsierak baginako flora normala aldatzen duelako—, baita harreman sexualak edukitzea ere: penetrazioan uretrak masaje moduko bat hartzen duenez, kanpotik germenak sartzea asko errazten da.

Mikroorganismoek gernu-traktua inbaditzen dutenean gertatzen da batez ere zistitisa, eta infekzioak uretrari, maskuriari, giltzurrunei eta prostatari erasan diezaieke. Hura sorrarazteko gai diren germenak asko diren arren, *Escherichia coli* baziloa da denetan usuena. Normalean hestean bizi den bazilo hori uretran barrena iristen da, eta emakumeen uretra gizonezkoena baino laburragoa denez, infekzioa errazago zabaltzen da gorputz barruan.

Babes ohiturak

Zistitisa diagnostikatu bezain laster, medikuek antibiotikoak erreze-



THINKSTOCK PHOTOS

Zistitisa prebenitzeko hiru neurri egoki: ez erabili perfume gehiegi daukaten kremak, ur asko edan, eta ez erabili galtza estuegirik.

tatzen dituzte, infekzioak giltzurrunari erasan ez diezaion. Tratamendua medikuaren ardura denez, ez gara hemen alderdi hori jorratzen hasiko. Esan behar da, hala ere, zenbait kasutan zistitisa tratamendu konbentzionalekiko erresistenteak izaten direla, eta konplikatzera irits daitezkeela. Horregatik espezialista izango da, beti, tratamendu egokia aginduko duena, beharrezkotzat jotzen dituen azterketa klinikoak eta proba diagnostikoak egin ondoren.

Dena den, horrelako zistitisa behin eta berriz errepika ez daitezken, badira neurri eta ohitura sinple batzuk.

Bainu-gelan

Saihestu tanpoiak eta perfume gehiegi daramaten gel eta kremak. Sexu harremanen aurretik eta ondoren maskuria hustu eta alde genitala ondo-ondo garbitzea komeni da, eta libratu ostean garbiketa beti aurretik atzerantz gitea.



WWW.USETING.ORG



WWW.GOLFINO.COM

Mahaian

Egunero ahabi gorrien zukuak, pepino eta espinaken zukuak, edo erre-fau-hostoen zukuak edateak zistitisari aurre hartzen laguntzen du. Horrez gain, gurbitz edo garangorritz egindako infusioak eta otorduei perrexila eranstea baliagarria izaten da. Eta, noski, aditu guztiek ur ugari edatea gomendatzen dute.

Armairuan

Ahal dela ez erabili galtza estuegirik, eta barruko arropa kotoizkoa izan dadila, sintetikoak beharrezkoak. ■



Babeslea: iametza Interaktiboa

ideia batetik errealitatera



web garapenak



multimedia



aholkularitza



edukiak

iametza

interaktiboa

www.iametza.com

T.943 37 67 16