

LES CYSTITES

Que faut-il savoir sur les cystites ?

La cystite est une infection urinaire qui atteint surtout les femmes. C'est une inflammation de la vessie due, le plus souvent, à une infection de l'urine par des bactéries.

Les signes sont : des douleurs dans le bas-ventre, des douleurs en urinant, un besoin d'uriner très fréquent et impérieux. Quelquefois, des gouttes de sang peuvent apparaître à la fin de la miction.

Comment prévenir la cystite ?

En respectant quelques règles d'hygiène de vie :

- Boire 1,5 à 2 litres d'eau par jour,
- Avoir une bonne hygiène locale avec des produits adaptés, ni trop acides, ni trop alcalins, ni trop antiseptiques,
- Uriner régulièrement dans la journée et, surtout, ne pas se retenir,
- Uriner systématiquement après chaque rapport sexuel,
- Toujours s'essuyer d'avant en arrière,
- Eviter les irrigations ou douches vaginales, les bains moussants trop fréquents,
- Lutter contre les problèmes de constipation,
- Eviter de porter des vêtements trop serrés et des sous-vêtements synthétiques,
- Eviter l'alcool et les épices,
- Demandez conseil à votre pharmacien, Dans l'attente d'une consultation médicale, il peut vous conseiller un décongestionnant pelvien.

A quel moment consulter le médecin ?

- Dès l'apparition des premiers signes,
- En cas d'infection récidivante,
- En période de ménopause (un traitement hormonal substitutif est susceptible de réduire le risque d'infections urinaires).

Bien suivre son traitement

Votre médecin vous a prescrit un traitement. Il est important de bien le suivre :

- Un traitement antibiotique, en particulier, doit être suivi à la lettre : dose et durée du traitement,
- Ne jamais interrompre le traitement même si les symptômes ont disparu,

- Ne jamais prendre de soi même un traitement.