

CISTITIS: QUÈ ÉS, CAUSES, SÍMPTOMES I TRACTAMENT

26 maig, 2021

La cistitis és una de les infeccions més comunes després de les de tipus respiratori. Es tracta d'una infecció del tracte urinari. Una infecció amb alta prevalença entre les dones, si bé en el cas dels homes solen tenir més complicacions.

Habitualment, aquestes infeccions urinàries són més freqüents entre els 15 i els 50 anys. L'activitat sexual és un dels factors de risc en multiplicar per més de 3 possibilitats d'infecció. Aquesta diferència entre gèneres obeeix a l'escassetat d'estrògens.

Per prevenir aquesta malaltia és molt important conèixer que és la cistitis, causes, símptomes i tractaments per mantenir una higiene íntima molt cuidada són bàsics.

Les infeccions d'orina o del tracte urinari (ITUs) són infeccions originades per la invasió de microorganismes en aquesta zona, si bé aquesta expressió engloba a infeccions de qualsevol part el sistema urinari, des del ronyó a la bufeta i produir la infecció, o per flux sanguini.

Els microorganismes que causen aquestes infeccions solen ser bacteris, fongs, virus o paràsits, sent habitual, almenys en un 80% dels casos, que la infecció l'hi ha ocasioni la escherichia coli, un bacteri que s'allotja en l'intestí.

Les infeccions urinàries poden ser de dos tipus:

- Infeccions de les vies baixes: cistitis, uretritis i prostatitis.
- Infeccions de les vies altes: pielonefritis agudes, nefritis bacterianes agudes, abscessos intrarenals i abscessos perinefritis.

Causes de la cistitis

Les causes de la cistitis són variades i poden veure's potenciades o agreujades per determinats factors de risc. Així, i tal com hem assenyalat, l'edat i el sexe són elements a tenir en compte a l'hora d'estudiar la incidència de les infeccions urinàries.

Les dones joves solen ser les més afectades per aquest tipus d'infeccions, especialment si tenen antecedents familiars, mantenen relacions sexuals i solen utilitzar espermicides. Per la seva part, els homes joves no solen patir aquest tipus d'infeccions i solen estar associades a la seva activitat sexual.

Les dones postmenopàusiques solen també veure's afectades de forma freqüent per aquest tipus d'infeccions. En homes majors de 50 anys solen estar associada a infeccions bacterianes en la pròstata.

Els impactes és molt similar en ambdós sexes a partir dels 50 anys i sempre relacionat amb la seva estança en àmbits hospitalaris, la incontinença urinària i l'ús de compreses i bolquers per adults. Les pèrdues d'orina són un ambient propici pel creixement bacterià, a més que la humitat en la zona genital afavoreix aquests processos.

Altres causes que poden potenciar o agreujar les infeccions urinàries són:

- L'embarca.
- Si hi ha malformacions del tracte urinari u obstruccions del flux d'orina com és el cas d'una proposta dilatada, pedres al ronyó.
- Sembla malalties com diabetis, malalties neurològiques i càncer, entre altres.
- Poca higiene a l'hora del bany en piscines i platges, sent

aconsellable canviar-se la roba humida per frenar la proliferació d'organismes.

- Immunodepressió.

Síntomes

Els símptomes de la cistitis varien en funció de la zona en la qual es localitzi la infecció. Sigui com sigui, hi ha una sèrie de símptomes molt comuns com:

- Dolor i coïssor a l'hora d'orinar o disúria.
- Ganes contínues d'orinar i no orinar res malgrat tenir la sensació de bufeta plena.
- Aixecar-se freqüentment a la nit per anar a orinar o nictúria.
- Orina de color fosc i tèrbol, a més de tenir una olor intens.
- Sang en l'orina o hematúria.
- En les dones també es pot percebre cert enrogiment de la zona de la vulva i picors en la zona vaginal.
- Nàusees i vòmits.
- Febre alta en el cas que la infecció empitjoren i arriben fins als ronyons.
- Calfred.
- Dolor intens en el costat o en la zona dels ronyons.
- Les dones també poden sentir una pressió en la zona de l'os públic, mentre que els homes poden notar certa dilatació en la zona rectal.
- Els símptomes són molts semblants en el cas dels nens, sent també habitual que tinguin menys apetit i estiguin més irritables.

Prevenció

Una de les formes més eficaces per evitar les cistitis és beure aigua cada dia, almenys uns dos litres, i orinar sempre que es tinguin ganes, sense retenir l'orina. Una dieta equilibrada i un estil de vida saludable en un estil de vida saludable en les que es tinguin molt en compte certs aspectes d'higiene íntima són també bàsics.

Entre les mesures preventives més efectives per reduir les probabilitats de patir cistitis són:

- Es recomana orinar abans i després de cada acte sexual a l'objecte d'eliminar els agents infecciosos que poden haver-se introduït.
- Escollir amb cura els preservatius, tipus i material del diafragma i les cremes espermicides si es té certa predisposició a patir infeccions urinàries. És aconsellable acudir a un especialista per consultar el mètode anticonceptiu que millor s'adeqüi.
- Utilitzar cremes lubricants durant les relacions sexuals, ja que la irritació vaginal postcoital és causa habitual d'infeccions.
- No recórrer a la dutxa vaginal com a mètode anticonceptiu.
- Utilitzar roba interior de cotó i evitar les peces massa ajustades i de fibra.
- Procurar canviar-se el banyador o el biquini després el bany i portar sempre roba de bany neta i eixuta. Procura no agafar fred.
- Utilitzar un gel de pH neutre per les zones íntimes dermatològicament testat i mantenir la zona neta i seca.
- Evitar l'estrenyiment.
- Consumir infusions i complements alimentaris que ajudin a prevenir les infeccions. Els nabius vermells i les baies de Goji són molt efectives per la prevenció d'infeccions.

Tractaments

Després d'un diagnòstic mitjançant unes proves que van des de l'examen físic a una anàlisi i cultiu d'orina, líquid vaginal o líquid uretral, una cistoscòpia, una ecografia abdominal o una urografia, l'especialista ens podrà dir on es localitza la infecció i quin és el tractament més ajustat per frenar la infecció i els molestos efectes que l'acompanyen.

El tractament més habitual és un tractament antibiòtic en el cas de tenir origen un bacteri, o un antiviral, si són originats per un virus. Depenent del tipus de bacteri i si hi ha més complicacions associades serà necessari acudir a un tractament més llarg. Una vegada finalitzat el tractament, l'especialista caldrà anar a un tractament llarg. Una vegada finalitzar el tractament, l'especialista procedirà a fer unes

nou anàlisis per determinar si ja no existeixen restes de bacteri en el tracte urinari.

Si la infecció és fruit d'una obstrucció física pot ser necessària una cirurgia per retirar la pedra o corregir les anomalies físiques que poden estar també afavorint la cronificació de les infeccions urinàries.