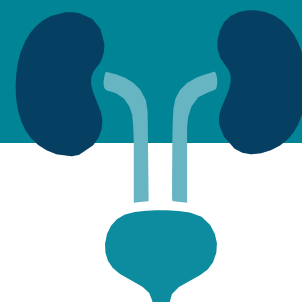




Come evitare le Infezioni del Tratto Urinario (ITU)



Cos'è un'ITU?

Le infezioni del tratto urinario (ITU) colpiscono il tratto urinario, inclusi vescica, uretra o reni. A volte, un'ITU può svilupparsi in un'infezione grave che può farti ammalare gravemente e potresti quindi dover andare in ospedale.

Ecco alcune cose che puoi fare per prevenire le ITU

Mantieniti idratato

Bevi abbastanza liquidi regolarmente, come acqua o succhi diluiti, per aumentare l'idratazione. Potrebbero essere necessarie più visite al bagno, ma non ridurre l'assunzione.



Non trattenerti

Evita di trattenere la pipì e vai in bagno il prima possibile quando ne hai bisogno.



Dai priorità all'igiene personale

Lavati o fai la doccia quotidianamente, specialmente se soffri di incontinenza.



Mantieni l'area genitale pulita e asciutta con questi consigli:

Pulisciti dalla parte anteriore a quella posteriore

dopo aver usato il bagno per evitare la diffusione di batteri.



Evita di usare saponi profumati, gel

o spray poiché potrebbero causare irritazione.



Cambia frequentemente gli assorbenti per incontinenza

Non aspettare se sono sporchi.



Prima e dopo il sesso:

Mantieni pulita la pelle

intorno ai genitali lavandoti con acqua prima e dopo l'attività sessuale.



Vai a fare pipì il prima possibile dopo il sesso.



Se pensi che tu o qualcuno di cui ti prendi cura possa avere un'ITU:

Assicurati di bere abbastanza liquidi regolarmente per evitare di disidratarti.

Contatta un professionista sanitario: potrebbe essere il tuo medico di base, **un infermiere, il farmacista di zona, un centro di** assistenza senza appuntamento o il servizio **NHS (Servizio Sanitario Nazionale) 111**.