

6+1 συμβουλές για την πρόληψη κατά των ουρολοιμώξεων^{1,2}



Πίνετε άφθονο νερό: 8-10 ποτήρια την ημέρα βοηθούν στην παραγωγή ούρων και στην αποβολή των μικροβίων από τον οργανισμό.



Ουρείτε, όποτε έχετε επιθυμία για ούρηση. Η αναστολή της επιθυμίας για ούρηση σε χρόνια βάση θα απορρυθμίσει τη λειτουργία της ούρησης. Επιπλέον, τα ούρα που παραμένουν στην κύστη δίνουν την ευκαιρία στα μικρόβια να αναπτυχθούν.



Ουρείτε πριν και μετά τη σεξουαλική επαφή και πλένεστε με άφθονο χλιαρό νερό και σαπούνι.



Μετά από ούρηση ή αφόδευση σκουπίζετε με κατεύθυνση από τα εμπρός προς τα πίσω. Έτσι, προφυλάσσετε από τη μεταφορά μικροβίων από τον πρωκτό στην ουρήθρα και τον κόλπο.



Αποφύγετε τη χρήση αντισηπτικών στον κόλπο ή προϊόντων για την υγιεινή με αποσμητικό τα οποία μεταβάλλουν την ισορροπία της φυσιολογικής μικροβιακής χλωρίδας.



Αποφύγετε τη χρήση πολύ στενών ρούχων και **συνθετικών εσωρούχων.**



Υπάρχουν δεδομένα που υποστηρίζουν ότι ο **χυμός cranberry** και τα προβιοτικά προϊόντα (ξινόγαλα ή πρόβειο γιαούρτι) θα μπορούσαν να προφυλάξουν από τις ουρολοιμώξεις και τις κολπίτιδες.

1. Guidelines on Urological Infections (EAU 2011)

2. Kodner C. Thomas Gupton G. American Family Physician 2010 Sept;82(6)