

ZISTITISA CISTITIS



arrazola
FARMAZIA



**Zure farmazia
Grosen**

**Tu farmacia
en Gros**

Secundino Esnaola 21 (Gros)
20001 Donostia/San Sebastián
T.: 943 283 434
farmaciaarrazola@farmanorte.org

-
Whatsapp bidezko eskaerak/
Pedidos por whatsapp
618 164 766

-
www.farmazia-arrazola.eus

Gomendioak

- Egunean gutxienez bi litro ur edan.
- Ez eutsi gernua eta joan komunera pixa egin behar duzunean.
- Sexu-harremanak izan ondoren pixa egin, germenak desagerrarazteko.
- Komunera joan ondoren, garbitu aurretik atzera.
- Saihestu praka estuak eta erabili kotoizko barruko arropa.
- Kafea, alkohola eta espeziadun jakiak mugatu, maskuriarentzat narritagarriak direlako.
- Baginako lehertasuna baduzu, erabili krema lubrifikatzaile bat sexu-harremanak izan aurretik, koito osteko baginako narritadurak gerneru-infekzioa eragin dezakelako.

Recomendaciones

- Bebe como mínimo dos litros de agua al día.
- No retengas la orina y acude al baño en cuanto tengas necesidad de orinar.
- Orina después de mantener relaciones sexuales para eliminar posibles gérmenes.
- Tras ir al baño, límpiate de delante hacia atrás.
- Evita los pantalones apretados y usa ropa interior de algodón.
- Limita la ingesta de café, alcohol y comidas especiadas, ya que son irritantes para la vejiga.
- Si tienes sequedad vaginal, usa una crema lubricante antes de mantener relaciones sexuales, pues la irritación vaginal postcoital es una causa muy frecuente de infección en la vejiga.

*Galderarik baduzu, gurekin harremanetan jarri.
Si tienes dudas, ponte en contacto con nosotras.*