***Памятка о профилактике цистита***

**Цистит - это воспаление слизистой оболочки мочевого пузыря, встречающееся, по данным медицинской статистики, у 35% лиц в возрасте до 45 лет.**



***Симптомы цистита:***



***Факторы риска развития цистита:***

***Женский пол. Беременность. Снижением иммунного статуса***

***(ВИЧ инфекция, сахарный диабет).***

***Профилактика цистита:***

***• не переохлаждайтесь***

***• используйте нижнее белье из хлопка***

***• посещайте туалет как только возникает потребность***

***• проводите тщательную гигиену наружных половых органов***

***• опорожняйте мочевой пузырь после полового контакта***

***Реабилитация после цистита:***

1. ***Лечебная физкультура и гимнастика при цистите***
2. ***Физиотерапевтические процедуры (УВЧ, магнитотерапия)***
3. ***Санаторно-курортное лечение с водо- и грязелечением***
4. ***Соблюдать диету:***
5. ***Исключить острые, кислые, копченые, консервированные продукты, алкоголь, крепкий чай и кофе***
6. ***Пить больше жидкости (ягодные морсы)***

