

Centro per le malattie rare dell'apparato genitourinario in età adulta

Dott. Carlo Introini

Informativa sulla cistite cause e sintomi

La cistite è un'infezione della vescica.

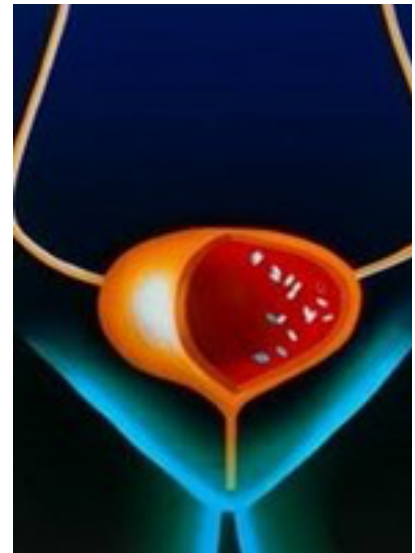
Tale infiammazione è dovuta alla presenza di batteri che di norma non dovrebbero esserci.

Cos'è l'infiammazione

È un meccanismo di difesa messo in atto dal nostro organismo per difendersi da un attacco esterno.

Quest'attacco può essere dovuto a diversi agenti:

- chimici (un contatto con sostanze irritanti)
- fisici (una spina in un dito)
- infettivo (gli Escherichia Coli in vescica).



La zona che viene a contatto con questo agente estraneo, riconosce che l'elemento non fa parte di sé e mette in funzione una serie di fenomeni che hanno lo scopo di combattere ed eliminare questo nemico.

Classificazione delle cistiti

Complicate

Sono quelle secondarie a una patologia dell'apparato urinario (calcoli, tumori...).

Non Complicate

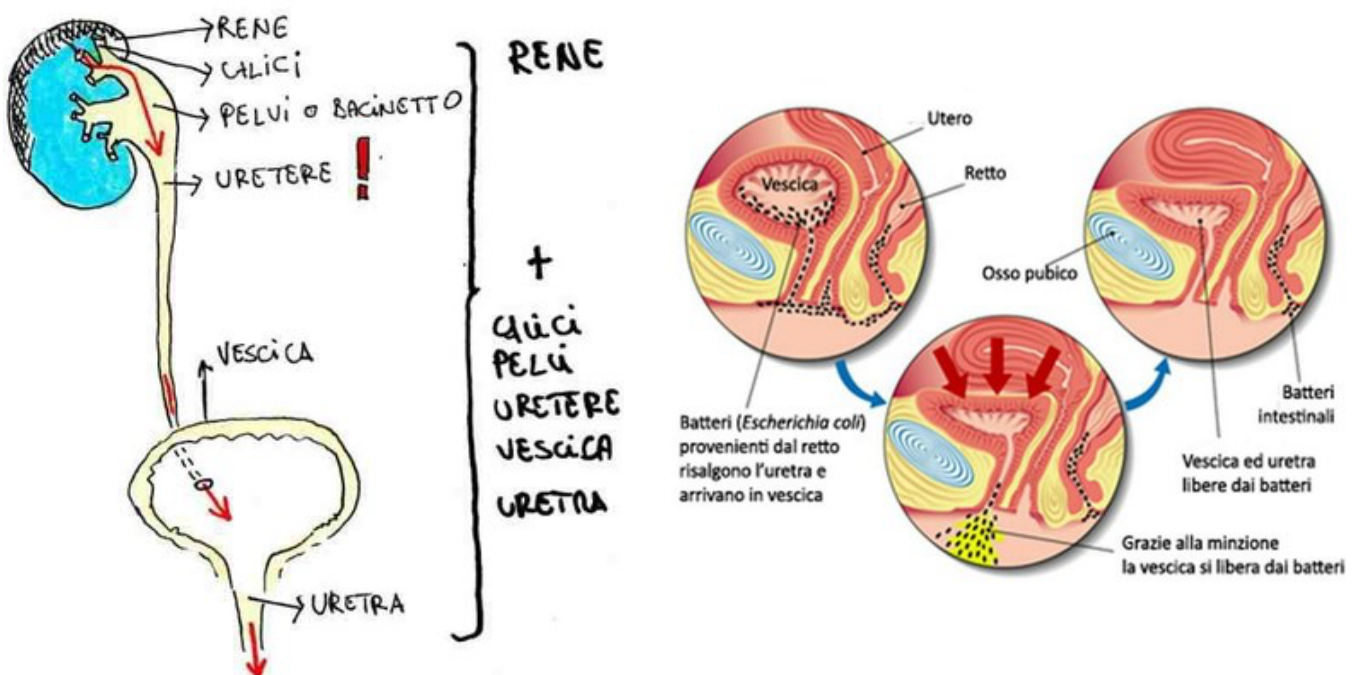
Sono quelle che interessano la vescica direttamente, possono essere:

- Semplici
- Emorragiche
- Ricorrenti

La cistite semplice è un'infezione acuta, occasionale e transitoria, di origine infettiva della vescica, una forma molto comune ed ha in genere un decorso benigno.

La cistite emorragica è un'infezione acuta di origine infettiva della vescica che coinvolge i capillari della sottomucosa.

La cistite ricorrente è simile per sintomi alla cistite semplice con l'unica differenza della periodicità del quadro.



Cause più comuni

L'Escherichia Coli è il microrganismo patogeno più comune, seguito da Proteus, Klebsiella, Enterobacter, Pseudomonas e Serratia.

La presenza contemporanea di più specie batteriche si osserva nel 14-30% dei casi di batteriuria.

La cistite è donna

Per la diversa conformazione anatomica, le donne sono maggiormente colpite. L'uretra nella donna è più breve e la vicinanza alla vagina e al retto costituisce fattore di rischio e maggiore prevalenza delle infezioni delle vie urinarie.

Sintomi

Possono essere presenti tutti o alcuni dei seguenti sintomi:

- Senso di pesantezza al basso ventre
- Dolore a livello del pube
- Necessità impellente di urinare, anche di notte, con emissione di poche gocce di urina
- Intenso bruciore durante la minzione
- Talvolta presenza di sangue nelle urine, anche maleodoranti
- Febbre nelle forme acute

Cambiamento dello stile di vita

La cistite è una condizione caratterizzata da acutizzazioni e remissioni. Non vi è un singolo trattamento efficace completamente e su tutti i soggetti.

Di seguito alcune informazioni che possono alleviare la sintomatologia e migliorare la qualità della vita.

Abbigliamento

Scopi: consentire la traspirazione cutanea, evitare l'alterazione del Ph e della flora batterica vaginale, evitare l'irritazione cutanea, diminuire la leucorrea.

In che modo: evitare indumenti intimi sintetici preferendo quelli in cotone, utilizzare solo indumenti bianchi o neutri, evitare assorbenti

sintetici o profumati preferendo quelli in cotone, evitare salvaslip al di fuori della fase mestruale, evitare pantaloni stretti e aderenti con cuciture fastidiose all'altezza del cavallo e pressioni sulla vita e addome.

Idratazione

Scopi: consentire un costante lavaggio vescicale, diminuire il tempo di permanenza delle urine in vescica, diminuire la concentrazione batterica in vescica, diluire le sostanze irritanti presenti nell'urina.

In che modo: bere poco e spesso, evitare acque addizionate di anidride carbonica, preferire un'acqua alcalina, oligominerale, magnesica, rispettare i limiti fisiologici delle necessità del nostro organismo (aumentando in caso di: sudorazione, vomito, diarrea, sauna, attività sportiva...).

Alcuni pazienti trovano beneficio dalla riduzione della quantità di urina prodotta (per avere meno bisogno di urinare, perché questo si accompagna a dolore), altri dall'aumento (per avere urine meno concentrate con azione irritativa sulla mucosa vescicale). L'apporto di acqua/liquidi più opportuno a livello individuale dipenderà quindi dall'effetto sui sintomi aumentandone o diminuendone l'assunzione.

Rapporti sessuali

Scopi: ridurre l'attrito e le microlesioni da rapporto, ridurre la proliferazione batterica, ridurre il dolore durante il rapporto, ridurre il dolore uro-genitale post coitale.

In che modo: cercare di rilassare la muscolatura pelvica durante il rapporto, utilizzare lubrificante specifico, prima o dopo il rapporto urinare.

Igiene intima

Scopi: impedire l'asportazione meccanica della flora batterica vulvo-vaginale, evitare l'alterazione del Ph vaginale, evitare la sensibilizzazione agli ingredienti di prodotti detergenti, diminuire la leucorrea.

In che modo: utilizzare solo acqua del rubinetto, utilizzare solo acqua corrente (mai riempire il bidet), per mantenere il Ph fisiologico ottimale di 4,0/4,5 il detergente intimo da usare deve avere un Ph acido, invece un Ph meno acido (4,5-5,5) se si è in menopausa, no a un'igiene eccessiva.

Risoluzione della stipsi

Scopi: diminuire lo stimolo delle feci sul nervo pudendo, diminuire la permanenza dei patogeni nell'ampolla rettale, diminuire la produzione batterica, diminuire lo sforzo durante il ponzamento con minore utilizzo del torchio addominale.

In che modo: dieta, rilassamento muscolare, compiere un'attività motoria quotidiana, idratazione.

Consigli minzionali

Scopi: consentire un costante lavaggio vescicale, diminuire il tempo di permanenza delle urine in vescica, diminuire la concentrazione batterica in vescica, regolare la funzione escretoria, non sottoporre la vescica a sforzi.

In che modo: non forzare la fuoriuscita spingendo con i muscoli addominali, non trattenere MAI l'urina per lungo tempo - la minzione posticipata è più dannosa di un bagno pubblico.

Alimentazione

Ciò che degli alimenti può irritare è la presenza di ossalati e il potenziale acidificante.

Gli ossalati tendono ad aggregarsi (soprattutto in ambiente acido) formando cristalli di acido urico che possono graffiare le pareti uroteliali infiammando la vescica e provocando l'insorgenza del dolore. L'acidità in una vescica infiammata provoca il peggioramento immediato della sintomatologia dolorosa.

Come scoprire se ci sono e quali sono gli alimenti scatenanti?

Bisognerà partire da una dieta che preveda solo i cibi concessi per qualche settimana e introdurre gradualmente (una settimana) tutti gli altri alimenti (potenzialmente irritanti). Se l'introduzione di quella sostanza non incrementerà i sintomi, si potrà continuare a mangiare, viceversa se riappariranno o peggioreranno i fastidi si avrà la certezza che quel cibo è irritante.

Una volta individuati gli alimenti a rischio non è necessario eliminarli totalmente. Sicuramente bisognerà evitarli in fase acuta; superata, in base alla reazione individuale, si può mangiare in modo limitato.

Talvolta basta diminuire le quantità per non avere sintomi, in altri casi aumentare l'intervallo che passa tra un'assunzione e l'altra.
Due semplici consigli per limitare i danni da alimento scatenante: assunzione di un alcalinizzante (bicarbonato di sodio); idratazione dopo il pasto.

COSA MANGIARE QUANDO SI SOFFRE DI CISTITE



Vi sono alcune strategie che si possono utilizzare per avere sollievo e che si possono mettere in atto a casa propria:

- Porre un impacco freddo o un panno caldo direttamente sul perineo (l'area che si trova tra l'ano e la vagina); sarà utile fare degli esperimenti per verificare se sia più efficace il caldo o il freddo.
- Fare un semicupio caldo, con o senza oli essenziali, usando il bidet o una piccola quantità d'acqua nella vasca da bagno.

- Portare le ginocchia al petto, reclinando il busto con le gambe divaricate oppure una posizione accovacciata.



Cistite Interstiziale

La Cistite Interstiziale è una sindrome multifattoriale, cronica e debilitante caratterizzata da dolore pelvico e/o perineale, nicturia, urgenza e frequenza minzionale.

Cause

L'eziologia è sconosciuta, probabilmente multifattoriale.

Ipotesi:

- Infettiva
- Immunologica
- Uroteliale
- Ostruttiva linfatica/vascolare

Si presenta con

Dolore descritto come:

- Senso di peso sovrapubico
- Dolore vescicale
- Dolore uretrale
- Dolore vaginale
- Dolore perineale

Urgenza

- Frequenza notturna/diurna
- Talvolta dispareunia
- Tipicamente il paziente è resistente ai parasimpaticolitici e alla terapia antibiotica



Per informazioni

Ambulatorio Urodinamica c/o Ambulatorio Urologia (Pad. 1B8)

Numero **010 5634869**

dalle ore 12.00 alle ore 14.00.