

Cistite, contrastare l'infezione

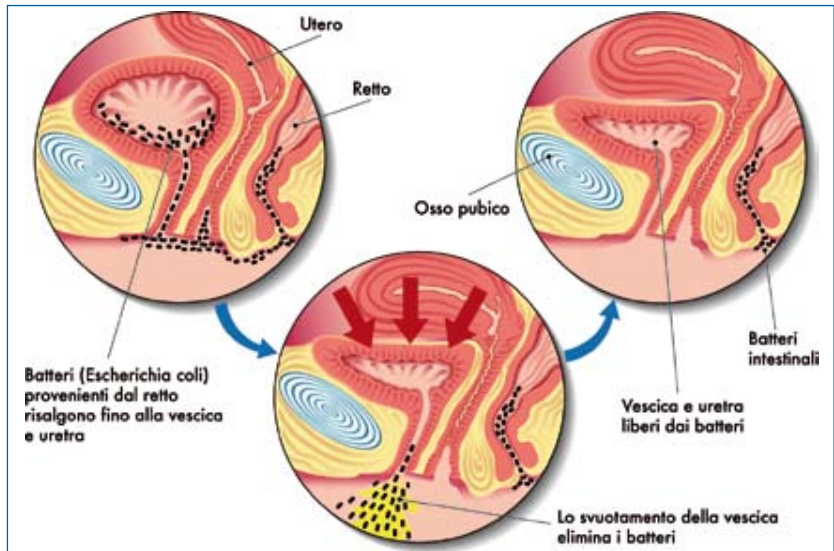
I CONSIGLI

CISTITE, contrastare l'infezione

Cistite batterica. Un'infezione della vescica che coinvolge l'uroteli, il tessuto che riveste internamente le vie urinarie. I sintomi principali sono: bruciore alla vescica durante e dopo la minzione, urine torbide e maleodoranti, dolore al basso ventre e, nei casi più gravi, presenza di sangue nelle urine e persino febbre. Ad esserne maggiormente colpite sono le donne (rapporto 4:1), rispetto agli uomini. Responsabile nell'80% dei casi è *Escherichia coli*, il più comune batterio intestinale, a cui seguono *Staphylococcus aureus* e *Proteu*, batteri provenienti dall'intestino che giungono nella vescica attraverso l'uretra.

Acuta o ricorrente, la cistite colpisce comunemente le donne in età fertile e, più di frequente, quelle sessualmente attive. Circa il 4% dei casi, infatti, si manifesta in genere tra le 24 e le 72 ore dopo il rapporto sessuale.

“La vicinanza della vescica ai genitali femminili la rende sensibile ai traumi meccanici dovuti al rapporto sessuale, soprattutto se la lubrificazione è scarsa. Una corretta igiene personale e l'adozione di qualche piccola precauzione, come urinare subito dopo il rapporto, aiutano ad allontanare i batteri contrastando il verificarsi o il ripresentarsi della cistite, commenta la professoressa **Susanna Esposito**, presidente dell'Associazione Mondiale per le Malattie infettive e i Disordini Immunologici (Waidid) e Ordinario di Pe-



diatria all'Università di Parma.

Nel caso in cui si manifestino i sintomi, è fondamentale rivolgersi tempestivamente al medico: solo attraverso l'esame delle urine e l'urinocoltura, potrà essere confermata la diagnosi e prescritto il trattamento più adeguato in grado di eradicare l'infezione e contrastare il più possibile le recidive”.

Oltre ai rapporti sessuali, fattori scatenanti possono essere rappresentati dalla stipsi, dall'assunzione

di alcuni farmaci, la presenza di calcoli, malformazioni delle vie urinarie e, nell'uomo, l'ipertrofia prostatica.

Anche in età pediatrica può verificarsi la cistite. Il rischio sotto i 14 anni di età è maggiore nelle femmine rispetto ai maschi. Nei primi anni di vita, le cistiti vanno sospettate anche in presenza di sintomi aspecifici come febbre, disturbi gastroenterici, irritabilità, anoressia, scarso accrescimento ponderale,

pianto durante la minzione, urine maleodoranti, arrossamento all'interno delle cosce e ittero (in particolare nel neonato). Nei bambini più grandi prevalgono, invece, i disturbi mentre urinano quali necessità di effettuare minzioni di piccola quantità e frequenti, bruciore o dolore durante la minzione, incontinenza, oltre a dolori in sede lombare e/o sovrapubica.

→ COME EVITARLA

Bere almeno 1 litro e ½ di acqua al giorno per diluire la concentrazione batterica nella vescica; seguire una corretta igiene intima rigorosamente dall'alto verso il basso; utilizzare un sapone neutro che non alteri il PH dell'apparato genitale; non trattenere a lungo la pipì; seguire una dieta ricca di fibre per contrastare la stitichezza e ridurre la presenza di batteri nell'intestino; lavarsi bene e svuotare completamente la vescica dopo i rapporti sessuali; non avere rapporti sessuali durante un episodio acuto di cistite per non infiammare ulteriormente le vie urinarie e per non trasmettere l'infezione al proprio partner; utilizzare biancheria intima di cotone, evitare pantaloni troppo stretti, asciugarsi bene e cambiare subito il costume dopo il bagno in mare o in piscina; cambiare frequentemente l'assorbente durante il ciclo mestruale: bere succo di mirtilli rossi: è stato dimostrato come i flavonoidi in esso contenuti contrastino l'annidamento dei batteri intestinali nella vescica.