



→ vagina». Sottolinea Debora Marchiori: «Le donne che soffrono di cistite hanno sempre disordini intestinali. I batteri che transitano nella vescica, però, non sempre arrivano dall'esterno: il passaggio può avvenire attraverso i vasi linfatici. L'alterazione della flora batterica può causare una lassità tra le cellule dell'intestino ("sindrome dell'intestino permeabile"), mentre l'infiammazione cronica favorisce la crescita dei vasi linfatici che predispone alla migrazione di batteri verso la vescica». Lo stile di vita non è determinante, ma può peggiorare le cose: fumo, alcol, eccesso di cibi acidi o speziati, non bere abbastanza acqua, indumenti stretti, sport come spinning o bicicletta non sono l'ideale per chi soffre di cistite.

LA DIAGNOSI E I RIMEDI

«Lesame delle urine e l'urinocoltura aiutano a inquadrare il problema», spiega Filippo Murina. «Il primo può evidenziare una variazione del pH che è meno acido del normale, la presenza di una quota rilevante di nitriti prodotti dal metabolismo dei germi, un incremento di globuli rossi e leucociti: tutti segni di un'infezione delle vie urinarie. Il secondo identifica il tipo di germe e quindi dà indicazioni sull'antibiotico più indicato».

Se il problema è la carenza di estrogeni, tocca al ginecologo prescrivere un contraccettivo con una composizione ormonale differente o valutare l'opportunità di una terapia ormonale sostitutiva dopo la menopausa. «Per alcune pazienti, invece, la strategia vincente può essere un trattamento laser non invasivo, che in poche sedute ripristina lo spessore della mucosa vaginale favorendone una rigenerazione naturale e restituendole morbidezza e lubrificazione», aggiunge Debora Marchiori. «Ci sono anche preparati per uso locale, come pomate o spray riepitelizzanti a base di estrogeni, ma anche a base di fitoestrogeni, con effetto rigenerativo sugli strati mucosi. L'ultima novità è un farmaco che si assume per bocca, definito un "inibitore selettivo dei recettori degli

salute

SE L'ENERGIA DÀ UNA MANO

È l'ultima novità dedicata ai problemi dell'apparato urogenitale: la tecnologia a radiofrequenza quadripolare dinamica per contrastare i più diffusi disturbi vulvo-vaginali, dall'atrofia alla lassità vulvo-vaginale, dalla secchezza alla lieve incontinenza urinaria da sforzo, fino al dolore vestibolare e alle cistiti ricorrenti. Il dispositivo si chiama EVATM: focalizza l'azione dell'energia elettromagnetica verso i tessuti da trattare, dove si trasforma in calore attivo. Il riscaldamento migliora il microcircolo epiteliale e l'idratazione delle mucose, riducendo l'atrofia vulvo-vaginale e i suoi principali sintomi, come secchezza, prurito, bruciore.

permettendole di prevenire le infezioni. Come gli estratti titolati di cranberry, in dosaggio e concentrazione giusta, da assumere quotidianamente e per cicli periodici, e il D-mannosio, uno zucchero estratto dalla betulla e presente anche nell'organismo, che forma un velo sulla vescica e impedisce ai germi di attaccarsi; altre sostanze molto utili sono i probiotici che migliorano la flora batterica dell'intestino». È importante anche eliminare il biofilm in cui si trovano i batteri protetti all'interno della vescica. Continua Debora Marchiori: «Aggiungendo alla terapia prodotti a base di N-acetilcisteina, il mucolitico proposto per i problemi respiratori, si aumenta l'efficacia dell'antibiotico».

LA CISTITE, PER UNA QUESTIONE ANATOMICA, È DONNA. NE SOFFRE UNA SU QUATTRO

ANTIBIOTICI, SÌ MA CON CRITERIO

E per quanto riguarda gli antibiotici? «Sono efficaci per debellare i sintomi, ma vanno usati nel modo corretto», risponde Filippo Murina. «In alcuni casi funziona l'uso dell'antibiotico ad hoc in maniera continua: la paziente lo assume per due-tre-sei mesi in una dose bassa, come prevenzione, una modalità che però può causare disturbi intestinali e l'insorgenza di resistenze. Per le cistiti post-coitali un approccio efficace consiste nell'assumere una compressa di un antibiotico a dosaggio basso entro due

ore dal rapporto sessuale, in maniera quindi più mirata e con risultati che, secondo gli studi, sono sovrapponibili all'assunzione continua. La chirurgia, invece, non trova indicazione nella cistite, se non qualora sia conseguenza di malformazioni congenite dell'uretra o di prolasso urogenitale che possono essere corretti con un intervento».

M. Truncellito

IL QUESTIONARIO SUL DOLORE

«Nelle donne la diagnosi di dolore è spesso complicata da fattori psicosomatici», dice Paolo Marchettini, direttore del Centro di Terapia del Dolore del Centro Diagnostico Italiano di Milano e docente di Fisiopatologia del Dolore alle Università di Lugano e di Firenze. Un aiuto può venire da un questionario ad hoc come quello che il Centro Diagnostico Italiano distribuirà, a partire da maggio, in tutte le sue sedi: indaga gli aspetti clinici di un disturbo, ma anche quelli psicologici. Per esempio, «se attraversate un momento difficile, un divorzio, un lutto, la perdita del lavoro, comunicatelo», spiega Paolo Marchettini. «Segnalate comportamenti come dipendenze da farmaci o problemi legati alla sfera sessuale. Il dolore? Partite da quello che avvertite come il più grave. Se poi avete letto su internet una malattia che sospettate di avere, dichiaratelo: se il medico è informato, potrà valutare al meglio gli accertamenti utili alla diagnosi».



IF ENERGY LENDS A HAND

We are talking about the latest news devoted to genitourinary system disorders, that is to say the fractional quadripolar dynamic radiofrequency technology in order to counteract the most common vulvo-vaginal disorders, from atrophy to vulvo-vaginal laxity, from dryness to mild S.U.I., until vestibular pain and recurrent cystitis. EVA™ is the name of this device which focuses the action of electromagnetic energy to the tissues that have to be treated, where the energy converts into heating. The warming improves the epithelial microcirculation and mucus hydration, reducing vulvo-vaginal atrophy and its main symptoms such as dryness, itchiness and burning.