

IL SETTIMANALE
CHE TI FACILITA LA VITA

pocket

DONNA MODERNA

WWW.DONNAMODERNA.COM

5 APRILE 2011
ANNO XXIV N. 14



Scacco matto alla cistite

Questa infezione è fastidiosa e, se si trasforma in un appuntamento ricorrente, può veramente rovinare la vita. Ora però c'è una cura che risolve anche i casi difficili. Per tutto aprile, poi, gli specialisti rispondono al telefono

Quattro donne su dieci devono fare i conti almeno una volta nella vita con un attacco di cistite. E per una su dieci l'infezione diventa un appuntamento fisso, persino più volte al mese, che neppure l'antibiotico più moderno riesce a debellare. È un problema non indifferente. I bruciori nella vescica infatti a volte sono intollerabili e il dolore quando si va in bagno può essere così intenso da far salire le lacrime agli occhi. Le cistiti che diventano invincibili spesso sono il risultato di maldestre cure fai-da-te. E male. «Molte donne, per esempio, prendono l'antibiotico sbagliato, rischiando così che il disturbo ritorni e che si inneschi una pericolosa spirale» spiega Daniele Porru, responsabile dell'ambulatorio di diagnosi urogenitale dell'Ospedale San

Matteo di Pavia. «L'infezione, cioè, dalla vescica può risalire verso l'alto e tramutarsi in una cistopielite, cioè un'infezione della parte superiore delle vie urinarie. Oppure aggredire un rene e, a lungo andare, aumentare il pericolo di insufficienza renale». Nella maggior parte dei casi la cistite è dovuta a germi presenti naturalmente nell'intestino (il maggior imputato è l'Escherichia coli) che finiscono nelle basse vie urinarie, provocando l'infiammazione e i dolorosi sintomi. A volte il problema si ripresenta perché il batterio resta annidato nelle mucose della vescica, pronto a ritornare all'attacco alla prima occasione (qui sotto le cause scatenanti più frequenti). «Oggi anche per queste forme c'è una nuova cura risolutiva che abbatte il rischio di ri-

cadute del 90 per cento» dice il dottor Porru, tra i primi studiosi italiani di questa molecola. «Il principio attivo si chiama d-mannosio. È una sostanza estratta dalla betulla in grado di legarsi ai batteri e di evitare che aderiscano alle pareti della vescica. Così vengono definitivamente eliminati con le urine». Ecco le mosse giuste per vincere la cistite. E in caso di dubbio per tutto il mese potete telefonare ai nostri esperti.

(segue a pagina 204)



Vi piace l'idea di curarvi con la medicina dolce? L'11 aprile, giornata internazionale della medicina omeopatica, si può fare un check-up gratuito. Per conoscere lo studio medico più vicino basta chiamare l'80038501.

Quando si rischia di più

Dopo i rapporti sessuali

Chi soffre di scarsa lubrificazione è più soggetta agli attacchi di cistite dopo i rapporti sessuali.

Perché è esposta al rischio di infiammazioni che indeboliscono il sistema immunitario locale e aprono la strada ai germi.

Il consiglio: prendere nell'arco di un paio d'ore una dose di mannosio; previene il rischio di cistite.

Se l'intestino fa le bizze

Diarrea e stitichezza possono favorire la moltiplicazione dei batteri presenti naturalmente nell'intestino.

Che così raggiungono le vie urinarie, dando luogo alla cistite.

Il consiglio: assumere tutti i giorni un flaconcino di bifidobatteri per riequilibrare la flora batterica.



MILESTONE

Durante la gravidanza

Il rischio di un attacco di cistite è più alto nell'ultimo trimestre, quando il peso del piccolo comprime l'apparato urinario. Si verifica così un ristagno di urina, ideale per la moltiplicazione dei batteri.

Il consiglio: bere tutti i giorni una tisana di bacche di mirtillo, che ha un effetto antibatterico.

In menopausa

Il calo degli ormoni femminili provoca un assottigliamento delle pareti della vagina. E quindi le rende più attaccabili da infezioni intime e cistiti.

Il consiglio: prendere un integratore a base di fitoestrogeni. Sono ormoni naturali che aiutano il corpo a ritrovare i suoi equilibri.

(segue da pagina 203)

Che cosa fare al primo attacco

Gli studi hanno dimostrato che, se si interviene nel modo corretto alla prima crisi, la probabilità che si verifichi una seconda si dimezzano. Ecco le tre mosse giuste.

1 Bere, bere, bere! Ai primi sintomi bere subito due litri d'acqua naturale nel giro di tre, quattro ore: serve per lavare le vie urinarie ed eliminare più batteri possibile. A uno dei bicchieri aggiungere il succo di mezzo limone: ha un'azione antibatterica. Naturalmente va chiamato il medico, che prescrive un antibiotico e l'analisi delle urine. Se si ha molto male prendere un antinfiammatorio. Va bene anche quello che si usa per di mal di testa.

2 Prepararsi all'esame. Se si sospetta la cistite l'antibiotico va iniziato il più presto possibile. Prima, però, ricordatevi di raccogliere le urine. Altrimenti il farmaco "uccide" i batteri e altera i risultati dell'analisi. Il contenitore si può tenere in frigorifero anche per 12 ore prima di portarlo in laboratorio. «Con l'urinocoltura si

identificano i batteri responsabili della cistite» spiega il dottor Porru. «Permette anche di capire se l'antibiotico che è stato prescritto va bene oppure se va sostituito con un altro più efficace». I più indicati al primo attacco sono quelli cosiddetti "ad ampio spettro". Ne vanno presi uno o due al giorno, a seconda della formulazione, per tre, cinque giorni.

3 Evitare tè e caffè. Nei giorni e nelle settimane successivi all'attacco di cistite è importante prendere alcune precauzioni per prevenire altre crisi. Limitare tè, caffè e alcolici perché aumentano l'infiammazione. Si invece al succo di mirtillo una volta al giorno: ha un'azione antibatterica capace di ridurre di un terzo il rischio di una nuova crisi. Attenzione anche all'abbigliamento. Con i primi caldi se si indossano indumenti sintetici o troppo stretti si crea un effetto-sauna nelle parti intime che aumenta il rischio di moltiplicazione dei batteri dannosi.

Come affrontare le ricadute

Se tra due attacchi passano molti mesi, lo specialista di solito prescrive lo stesso antibiotico. Se invece il tempo tra i due episodi si accorcia sempre di più, oppure se le crisi riprendono alla fine della cura antibiotica, significa che il batterio è sopravvissuto nella mucosa della vescica. Ora c'è una soluzione semplice: il mannosio, che riesce a stanare il germe e a eliminarlo.

«È una sostanza in commercio già da qualche anno» dice il dottor Porru. «Ma adesso diversi studi hanno provato la sua efficacia per le cistiti ricorrenti. Tanto che sempre più urologi lo prescrivono alle pazienti».



GETTY

1 Subito il medicinale. Il mannosio è in polvere oppure in pastiglie e si beve con un bicchiere colmo di acqua. Si prende ogni quattro ore per i primi cinque giorni, poi tre volte al giorno. In genere nel giro di un mese l'urinocoltura dà già risultati negativi. Meglio però continuare la cura ancora per qualche mese per azzerare il rischio di recidive.

2 Si al bicarbonato, no al mirtillo. Nell'ora successiva non andare in bagno per lasciare che il principio attivo svolga la sua azione. Per potenziarne l'effetto, aggiungere all'acqua un cucchiaino di bicarbonato di sodio: rende l'urina meno acida e crea un ambiente sfavorevole alla crescita dei germi. Attenzione al succo di mirtillo: se le pareti della vescica sono indebolite dalle continue cistiti, può aumentare l'irritazione e il dolore.

3 Misurare la febbre. Avvisare il medico se la febbre sale sopra i 38 e se si ha dolore al fianco e nella parte bassa della schiena. Possono essere spie di un'infezione renale da curare con l'antibiotico.

Il mese della prevenzione

Donna Moderna dedica aprile alla cistite. Gli esperti dell'ambulatorio urogenitale dell'ospedale San Matteo di Pavia rispondono alle lettrici lunedì, mercoledì e giovedì dalle 16 alle 19 ai numeri 382525536 e 3476323639. Oppure si può inviare un'email a: danieleporru@tin.it.

se hai solo

45 minuti e soffri di ipertensione fai un pisolino: secondo uno studio americano tre quarti d'ora di siesta pomeridiana sono in grado di tenere sotto controllo la pressione.