Estrogeni, mirtillo, rilassamento muscolare: i miei alleati contro la cistite

Le vostre lettere alla nostra redazione

Sto finalmente meglio, dopo anni e anni di cistite!

Il primo fastidiosissimo e doloroso episodio ha avuto inizio sette anni fa, e poi si è ripetuto ogni 6-7 mesi, a intervalli sempre più ravvicinati con l'andare del tempo. Il ginecologo che allora mi seguiva mi fece provare diverse terapie farmacologiche, che non diedero però nessun risultato.

Pensavo di essere già abbastanza sfortunata, ma il peggio doveva ancora venire... Dopo due anni dal primo episodio, infatti, ho subito un intervento chirurgico di isterectomia e ovariectomia destra, e dopo pochi mesi un'ulteriore operazione per prolasso vescicale. Inutile dire che, sul piano della cistite, la situazione non solo non è migliorata, ma non ha fatto che peggiorare. Gli attacchi, infatti, sono via via aumentati e diventati sempre più frequenti: ogni mese avevo forti dolori e bruciori, che mi costringevano ad abbandonare tutto ciò che stavo facendo per mettermi a letto, e quel maledetto bisogno di andare in bagno ogni cinque minuti... Fra l'altro, avevo iniziato a soffrire anche di ematuria, ossia perdevo sangue insieme all'urina.

Gli esami strumentali a cui mi sono sottoposta in quegli anni sono stati davvero tanti: esami ematici e colturali, ecografie renali, cistoscopia... L'urinocoltura indicava quasi sempre la presenza di Escherichia coli, ma più in là la diagnosi non andava. Ho consultato urologi, ginecologi, persino un omeopata, senza ottenere alcun risultato apprezzabile. Tutti mi imbottivano di antibiotici, e mi ripetevano che dovevo avere rapporti protetti, alimentarmi in modo corretto e soprattutto evitare l'alcol, cosa che io peraltro ho sempre fatto di mio. Dopo che, non miglioravo per niente.

L'impatto della malattia era molto pesante anche sul fronte psicologico e familiare. Questi episodi ricorrenti, infatti, mi avevano notevolmente prostrata. Ero sempre stanca, svogliata, triste perché stavo sempre male. Mi ero allontanata dalla mia vita normale, dal rapporto di coppia e persino dai miei figli, perché mi sentivo sempre sofferente e inadeguata! Anche sul lavoro facevo molta fatica a terminare la mia giornata. Intanto andavo avanti con i soliti antibiotici e i disinfettanti delle vie urinarie... Per un po' sembrava che funzionassero, poi tornavo daccapo.

Finché un giorno, navigando in Internet, ho trovato la testimonianza di una donna che aveva press'a poco i miei stessi problemi ed era stata curata da una dottoressa giovane e in gamba. Perché non posso provare anch'io? mi sono chiesta. Detto fatto: ho preso un appuntamento, ho fatto la prima visita, e da allora – con il suo aiuto – ho intrapreso un cammino davvero insperato di guarigione.

La dottoressa ha rilevato che, a causa di uno squilibrio ormonale, il pH della mia vagina era più elevato del normale: questo – mi ha spiegato – favoriva un'alterazione dell'ecosistema batterico che, a sua volta, alimentava lo stato infiammatorio e la cistite. Così mi ha consigliato una terapia estrogenica locale, con ovuli vaginali e un integratore a base di mirtillo, che in breve tempo ha normalizzato i livelli estrogenici dei miei tessuti e mi ha liberato non solo dal dolore, ma anche dagli antibiotici. In parallelo, visto che a causa del dolore i miei muscoli perivaginali erano ormai

sempre contratti e i rapporti erano diventati quasi impossibili, mi ha insegnato a rilassare il pavimento pelvico con un automassaggio da fare a casa.

A distanza di quattro mesi posso dire di essere migliorata notevolmente per quanto riguarda gli episodi di cistite (ne avuti solo due, molto lievi), e anche fisicamente e moralmente mi sento rinata.

Questa dottoressa ha restituito qualità vera alla mia vita, e così raccomando a tutte le donne che soffrono del mio stesso disturbo di cercare il medico giusto senza scoraggiarsi mai, perché dalla cistite si può guarire presto e bene, anche dopo anni di disturbi!

Mariella B.