Cistiti ricorrenti dopo la menopausa: le tre regole d'oro

Prof.ssa Alessandra Graziottin
Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica H. San Raffaele Resnati, Milano

"Mia mamma soffre da anni di cistiti ricorrenti. Tempo fa ho sentito un'intervista della professoressa Graziottin a "Pronto Salute" su Rai Uno, in cui parlava di questo problema e consigliava, fra le altre cose, un preparato a base di estrogeni naturali. Ricordo anche che ricordava come sua mamma lo chiamasse il "farmaco della dignità". Mi potete indicare di quale farmaco si tratta? Grazie".
Luisa D.

Gentilissima signora, è possibile ridurre le cistiti ricorrenti dopo la menopausa con tre modalità, **da valutare sempre con il ginecologo curante**:
1) Estrogeni in vagina, scegliendo tra:
- estradiolo: capsule vaginali da applicare con l'apposito dispositivo, già presente nella confezione, due volte la settimana, per esempio lunedì e giovedì sera, avendo cura di inserirlo profondamente in vagina quando si è già a letto;
- estriolo: gel, crema o tavolette, da inserire due volte la settimana in vagina alla sera;
- promestriene (estrogeno sintetico): crema o ovuli, da inserire due volte la settimana in vagina alla sera.

In caso di pregresse vaginiti da Candida è bene effettuare una profilassi antimicotica locale ed eventualmente anche per bocca, con fluconazolo cps da 150 o 200 mg (il dosaggio e la frequenza di assunzione sono da valutare con il medico curante): questo perché gli estrogeni anche locali possono favorire la riattivazione della Candida in soggetti che ne abbiano già sofferto in età fertile.
2) Regolazione del transito intestinale, con correzione dell'eventuale stipsi con lassativi di massa (macrogol) o fibre.
3) Rilassamento dei muscoli del pavimento pelvico, se contratti, con fisioterapia, stretching e/o biofeedback di rilassamento, a seconda del livello di ipertono diagnosticato.
Con queste tre "regole d'oro" è possibile ridurre in modo significativo le cistiti ricorrenti, anche dopo la menopausa, e anche nelle donne molto anziane. Auguri per la sua mamma!