# Cistite post coitale: cura e prevenzione

Prof.ssa Alessandra Graziottin
Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica, H. San Raffaele Resnati, Milano
Dott.ssa Dania Gambini
Dipartimento di Ginecologia e Ostetricia, H. San Raffaele, Milano

*"Sono una donna di 38 anni. Ho sofferto di cistite post coitale per cinque lunghi anni (dal 2005 al 2010), in seguito ai quali sono arrivata alla separazione con mio marito. Da quattro anni pensavo di avere ritrovato la serenità con il mio attuale compagno, con il quale non avevo più avuto questo genere di problema: ma due mesi fa il disturbo è ricomparso e persiste dopo ogni rapporto. I tamponi vaginali e l'urinocoltura sono sempre negativi. Durante il rapporto sento fastidio alla vescica e all'uretra. E subito dopo prendo un antidolorifico per non stare troppo male… Ma sto sprofondando nello sconforto, perché nessuno sembra in grado di aiutarmi. Ho capito che inizierò un nuovo calvario, non capisco cosa mi stia succedendo... Aiutatemi, vi prego".*

Gentile amica, con il termine di cistite post-coitale si indica la comparsa di sintomi disurici entro 24-72 ore dal rapporto. E' una patologia relativamente frequente, che può presentarsi da sola o associata alla vestibolite vulvare, un quadro di infiammazione cronica del vestibolo vaginale, ad eziologia multifattoriale, su cui può trovare informazioni dettagliate in questo sito.
Molto spesso, come sembra essere nel suo caso, le cistiti sono "abatteriche" (urinocoltura negativa) ovvero meccaniche, legate al traumatismo dell'uretra e della vescica durante il rapporto sessuale. In altri casi, il germe più frequentemente coinvolto è l'Escherichia Coli, che tende a creare un biofilm patogeno all'interno della vescica che gli permette di resistere agli antibiotici, senza peraltro risultare presente agli esami strumentali.
La terapia antibiotica da sola non basta e alla lunga può essere controproducente, appunto per l'instaurarsi di germi resistenti. E' quindi fondamentale agire sulla prevenzione con:
- una dieta adeguata (ridurre lieviti e zuccheri semplici);
- la normalizzazione dell'attività intestinale (lei soffre di stipsi?);
- l'assunzione di destro mannosio, che protegge la vescica dagli attacchi dell'Escherichia Coli;
- l'utilizzo di antinfiammatori naturali come la palmitoiletanolamide (PEA).

Di fondamentale importanza è poi l'esecuzione di sedute di riabilitazione del pavimento pelvico per rilassare il muscolo elevatore dell'ano, ipercontratto nelle donne affette da questa patologia.
Un cordiale saluto.