Cistite post coitale: si può guarire a tutte le età

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

"Mentre scrivo piango. Stavo cercando 'cistite' su internet, e leggere di altre donne che hanno il mio stesso problema mi ha commosso, mi ha fatto sentire meno sola. Ho 65 anni, ho avuto cistiti sporadiche, ma da un po' di anni sempre più frequenti. Mi vergogno ogni volta ad andare dal medico perché mi sento come una che non segue norme igieniche. Da qualche mese mi sono resa conto che il dolore della cistite inizia il giorno dopo aver avuto un rapporto con mio marito. Prima non avevo associato le cose, non volevo crederci: cosa c'entra la cistite con il coito? Quando ho parlato con mio marito anche lui era perplesso. L'ultima volta che sono andata dal ginecologo non ho avuto il coraggio di dirglielo. Mi ha chiesto se i rapporti erano dolorosi e io ho detto di sì: voleva darmi una pomata agli estrogeni, ma poi ha rinunciato. Mi ha consigliato il lubrificante. Ma questo brucia. Dovrei tornare da lui, sperando che capisca il mio problema? Vi ringrazio".

Gentile amica, la cistite post coitale è relativamente frequente nelle donne, e non è da sottovalutare, in quanto può determinare risvolti negativi sia nella vita personale quotidiana, sia nell'ambito della coppia. Si manifesta con la comparsa di sintomi disurici entro 24-72 ore dal rapporto. Si può presentare da sola o associata alla vestibolite vulvare, un quadro infiammatorio cronico del vestibolo vaginale (introito della vagina), ad eziologia multifattoriale, diagnosticabile in sede di visita ginecologica e su cui può trovare informazioni dettagliate in questo sito.
Si può guarire, agendo in primis sulla prevenzione. Risulta fondamentale:
- regolarizzare l'intestino ricorrendo ai probiotici;
- seguire una dieta adeguata con riduzione dei lieviti e degli zuccheri semplici;
- assumere destro mannosio, che protegge la vescica dall'attacco dell'Escherichia Coli, un germe frequentemente isolato nell'urinocoltura, che tende a creare un biofilm patogeno all'interno della vescica non soggetto all'azione degli antibiotici;
- ricorrere ad 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 a causa del dolore nelle donne affette da questa patologia. Un cordiale saluto.