Cistite recidivante: alcuni consigli di 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

"Ho 59 anni e da tre mesi circa ho un attacco di cistite notturno molto fastidioso ogni due-tre settimane. Mi curo con antibiotici e sulfamidici. Non mi capita dopo i rapporti. Sono in menopausa da otto anni. Aggiungo che ho problemi intestinali e, dopo aver smesso di fumare, sono molto ingrassata. Non so più che cosa fare…".

Gentile amica, il primo indispensabile consiglio è di perdere i chili in eccesso con una dieta appropriata e movimento fisico regolare. Il tessuto adiposo produce infatti molecole infiammatorie che possono favorire l'insorgenza di disturbi come la cistite.
Per prevenire la comparsa e il ripetersi delle cistiti è inoltre utile:
- regolarizzare l'attività intestinale mediante l'utilizzo di probiotici;
- garantire un adeguato apporto di liquidi (in assenza di ipertensione arteriosa, almeno due litri di acqua al giorno);
- utilizzare integratori a protezione vescicale basati su mirtillo rosso e destro mannosio;
- eseguire un esame urine e un'urinocoltura;
- effettuare un eventuale approfondimento urologico (visita specialistica, ecografia dell'apparato urinario);
- avviare un'eventuale terapia estrogenica intravaginale, da concordare con il ginecologo curante.
Per maggiori approfondimenti la rinviamo ai link sotto riportati. Un cordiale saluto.

© 2018 - Fondazione Alessandra Graziottin - www.fondazionegraziottin.org