

# CISTITE

*A cura della Dott.ssa Anna Maria Marcellini*  
Direttore Tecnico del Laboratorio Gruppo Ippocrate



## Cos'è la CISTITE?

La **cistite** è la più comune e frequente malattia delle vie urinarie e può colpire sia gli adulti che i bambini. La cistite è data dall'infiammazione della vescica, causata a sua volta dall'infezione batterica delle basse vie urinarie.

E' una malattia **tipica del sesso femminile**, tanto che la metà delle donne ha, almeno una volta nella vita, un episodio acuto di cistite.

Dopo i 50 anni la cistite è frequente anche tra gli uomini, essendo favorita dall'aumento di volume della prostata (ipertrofia prostatica).

La cistite può diventare cronica e tendere a frequenti ricadute:

**1 donna su 10** ha infezioni ricorrenti che spesso resistono alle terapie con antibiotici ad ampio spettro.



## Qual è la causa della CISTITE?

Il fatto che la cistite sia più frequente nelle donne è dovuto alla specifica conformazione anatomica femminile, che facilita la **colonizzazione della vagina e delle vie urinarie** da parte di germi solitamente provenienti dall'intestino.

I batteri contaminati possono risalire l'ultimo tratto urinario (uretra), giungendo ad infettare la vescica e determinando così l'infiammazione all'origine dei sintomi di cistite.

La cistite può essere favorita dai rapporti sessuali, che possono eventualmente facilitare la risalita dei microbi, ma può presentarsi comunemente anche in persone che non hanno rapporti. Alcune donne, per motivi fisiologici o per stili di vita, sono maggiormente predisposte alla cistite.



## Come si diagnostica la CISTITE?

La cistite si può diagnosticare per tempo, riconoscendo i sintomi e, dopo averne parlato con il Medico, **eseguendo semplici esami di laboratorio**.

I sintomi più comuni della cistite sono il bisogno impellente di urinare, la sensazione di pesantezza al basso ventre, il bruciore e il dolore alla fine della minzione.

Gli **esami** che confermano la cistite sono quelli delle urine e dell'urinocoltura e permettono di rilevare ed identificare i batteri pericolosi presenti nell'urina.

Nei casi in cui la cistite non regredisce rapidamente con il trattamento, o si hanno episodi frequenti, o il disturbo tende a diventare cronico, è opportuno esaminare il tratto urinario con esami specialistici.



## Come si cura la CISTITE?

La cistite, pur essendo una malattia comune e di norma poco grave, può anche essere causa di serie complicanze infettive a livello renale e, pertanto, deve essere adeguatamente curata. Se la cistite viene curata immediatamente e in modo corretto, i sintomi di solito scompaiono nel giro di pochi giorni.

Oggi sono disponibili **antibiotici** molto efficaci, che consentono di curare la cistite in modo semplice e rapido, per esempio assumendo **1 sola compressa al giorno per 3 giorni**.

Gli antibiotici devono essere sempre prescritti dal Medico, che saprà indicare il farmaco più adatto a seconda del tipo e della gravità della cistite. Una cura adeguata consente di guarire definitivamente, tuttavia, **nel caso di una ricaduta**, è fondamentale **tornare dal Medico** e non usare di propria iniziativa l'antibiotico eventualmente "avanzato" dalla precedente terapia, perché potrebbe non essere più efficace.



## Come si può prevenire la CISTITE?

Ecco alcune semplici norme igieniche utili per evitare la cistite e le sue ricadute.

### IGIENE INTIMA

- Curare l'igiene intima, specialmente nei giorni del ciclo e dopo un rapporto sessuale, usando detergenti neutri.
- Non eccedere con lavande vaginali, da usarsi comunque su consiglio del Medico.
- Non eccedere nell'uso di salvaslip; cambiare spesso gli assorbenti interni e non usarli di notte.
- Tutti questi accorgimenti servono a non alterare la naturale acidità della vagina, primo fattore di protezione contro le infezioni.

### ALIMENTAZIONE

- Combattere la stitichezza, seguendo una dieta ricca di fibre per impedire l'eccessiva proliferazione dei batteri intestinali.
- Eliminare dalla dieta cibi molto speziati,



insaccati, superalcolici, che possono aumentare l'infiammazione.

- Bere molta acqua (almeno due litri al giorno, per diluire l'eventuale carica batterica nelle vie urinarie).
- Da evitare, invece, le bevande gassate, che riducono l'acidità delle urine e favoriscono la crescita batterica.

### **ABBIGLIAMENTO**

- Evitare l'uso di indumenti intimi e pantaloni di tessuto sintetico o troppo aderenti, che riducono la traspirazione e favoriscono la congestione pelvica.

### **COMPORAMENTO E STILE DI VITA**

- Non trattenere lo stimolo di urinare, per evitare il ristagno di urina nella vescica.
- Svuotare la vescica subito dopo un rapporto sessuale
- Evitare l'uso di contraccettivi meccanici (diaframma), che possono favorire l'impianto di batteri.



## È CISTITE?

Hai, o hai avuto qualcuno di questi sintomi?

- Dolore, bruciore o fastidio nell'urinare ("disuria")
- Necessità di urinare frequentemente
- Necessità di urinare urgentemente e sensazione di non aver urinato in modo completo
- Necessità di urinare durante la notte ("nicturia")
- Dolore o dolenza al di sopra dell'osso pubico
- Sensazione di riempimento dell'intestino retto (per gli uomini)
- Fastidio, crampi o pressione nel basso addome
- Urine opache
- Urine rossastre (per la presenza di sangue)
- Stanchezza, spossatezza, sensazione generale di "svuotamento" o di malattia





Se inoltre, hai uno di questi sintomi più gravi, l'infezione urinaria potrebbe essere più complicata di una cistite acuta:

- Dolore lombare o al fianco
- Forte dolore addominale
- Febbre sudorazione o brividi scuotenti
- Dolore muscolare
- Nausea o vomito
- Perdita di appetito



## Come fare se si sospetta una CISTITE?

Se hai uno o più dei sintomi segnalati, parlane con il Medico di famiglia\*, che potrà confermare la diagnosi di cistite e prescrivere la cura più adatta.

*\*Rivolgersi al Medico immediatamente, se è presente uno dei sintomi più gravi.*





*conserva questo opuscolo,  
se in futuro  
dovessi avere problemi  
urinari,  
potrai verificare rapidamente  
quali sono i sintomi  
della cistite*





[www.gruppoippocrate.com](http://www.gruppoippocrate.com)

Civita Castellana – Tel 0761/514328