

TEST- QUALE PROBABILITÀ HAI DI AVERE LA CISTITE?

1. Sintomatologia (bruciore minzionale, urgenza urinaria, sanguinamento, ecc.)

Lieve 0 Moderata 20 Grave 35 Tot. _____

2. Funzionalità intestinale quotidiana

Normale 0 Diarrea 20 Stitichezza 50 Tot. _____

3. Batteri riscontrati nell'ultima urinocoltura

Gram + 0 Gram - 40 Tot. _____

Stafilococco	Escherichia coli
Streptococco	Klebsiella
Enterococco	Enterobacter
	Proteus
	Pseudomonas
	Acinetobacter

4. Stato ormonale attuale

Fertile 0 Menopausa 20 Tot. _____

5. Numero di episodi di cistite nell'anno

Meno di 3 0 3 o più 20 Tot. _____

6. Stai assumendo un antibiotico?

No 0 Sì 50 Tot. _____

Calcola il tuo punteggio totale

e scopri la probabilità di avere una recidiva nei prossimi 12 mesi



Fonte: IntJ Urol. 2014 Sep;21(9):929-34. doi: 10.1111/iju.12453. Epub 2014 Apr 13. Development and validation of a nomogram predicting recurrence risk in women with symptomatic urinary tract infection.

I.R.C.C.S. NEUROMED



Ospedale

via Atinense, 18 - 86077 Pozzilli (IS)
Tel. +39.0865.9291 - Fax +39.0865.925351
CUP +39.0865.929600
prenotazioni@neuromed.it



Centro Ricerche

via dell'Elettronica - 86077 Pozzilli (IS)
Tel. +39.0865.915204 - Fax +39.0865.927575
direzionescientifica@neuromed.it



Polo Didattico

via dell'Elettronica - 86077 Pozzilli (IS)
Tel. +39.0865.915408 - Fax +39.0865.915411
segreteriaipolodidattico@neuromed.it

Per prenotazioni
prenotazioni@neuromed.it
cup: Tel. 0865.929600

www.neuromed.it



Cistite?

Spegni il
bruciore



NEUR  MED
I.R.C.C.S. ISTITUTO NEUROLOGICO MEDITERRANEO

Liberati
dalla cistite:
un disturbo comune
causa di grande
disagio



© Neuromed

Liberati dalla cistite: spegni il bruciore

La cistite è un disturbo che spesso causa grande disagio in quanto provoca bruciore e difficoltà a urinare, con frequenti corse in bagno e ripercussioni nella vita sessuale di coppia. Affligge donne di tutte le età e va curata nelle fasi iniziali per evitare la cronicizzazione. Ecco perché, appena individuati i sintomi, è necessario ricorrere subito a terapie specifiche. L'urologo è lo specialista di riferimento, in grado di affrontare e risolvere definitivamente una condizione invalidante come una cistite che, se non curata, si può trascinare per anni.

Sintomi irritativi della cistite

- Aumento transitorio o permanente del numero di minzioni durante le 24 ore, accompagnato dalla riduzione del volume vuotato per ogni atto minzionale (*Pollachiuria*).
- Difficoltà saltuaria o continua nell'urinare. La minzione può essere lenta, poco copiosa, e richiedere uno sforzo eccessivo. I muscoli appaiono contratti ed il getto può risultare modificato nel volume o nella forma o arrestarsi improvvisamente e involontariamente (*Disuria*).
- Bruciore o dolore durante la minzione, talvolta accompagnato da brividi e freddo (*Stranguria*).
- Spasmo doloroso seguito dall'urgente bisogno di urinare (*Tenesmo vescicale*).
- Urine torbide, a volte maleodoranti.
- Presenza di sangue nelle urine (*Ematuria*).
- Presenza di pus nelle urine (*Piuria*).

In genere la cistite acuta non causa febbre. Quando la temperatura sale notevolmente (maggiore dei 38 °C) con brividi e dolore lombare è possibile che l'infezione si sia propagata alle alte vie urinarie.

Per diagnosticare la cistite

- **Esame delle urine:** dimostra la presenza di *batteriuria* (batteri nelle urine) associata a *leucocituria* (leucociti nelle urine) e talvolta a *microematuria*.
- **Urinocoltura:** consente l'identificazione dell'agente infettante, la determinazione della carica batterica e l'esecuzione dell'antibiogramma.

Quando effettuare l'ecografia?

In caso di episodi ricorrenti, uno studio ecografico dell'apparato urinario è molto utile per escludere o svelare la presenza di ostruzione delle vie urinarie. Ulteriori indagini strumentali sono necessarie nel caso di febbre persistente in corso di trattamento antibiotico, per escludere una calcolosi nefroureterale o un ascesso renale o perirenale.

Comuni Cause

- Stress, stanchezza o terapia antibiotica, fattori che alterano la flora batterica.
- Cattiva igiene personale, che causa la proliferazione dei batteri.
- Uso di detergenti aggressivi.
- Utilizzo di contraccettivi ormonali,

che in alcune donne può alterare la flora batterica vaginale.

- Gli aumentati livelli ormonali durante la gravidanza agiscono a diversi livelli dell'apparato urinario, in particolare sulla motilità dell'uretere e della vescica e sul pH, rendendo la donna più soggetta a piccole infezioni.
- Una malformazione dell'apparato urinario conosciuta come reflusso vescico-ureterale, che causa un costante reflusso dell'urina nell'uretra.

Come curarsi?

Curare correttamente la cistite sin dal primo episodio può fermare il circolo vizioso delle ricadute. La cistite si suddivide in una forma batterica (infezione delle basse vie urinarie IVU) e in una forma abatterica (cistite cronica).

La IVU ha in genere un decorso benigno e si risolve con un aumento dell'apporto idrico e un breve trattamento antibiotico.

La terapia delle forme croniche abatteriche ha un decorso più complesso e prevede l'utilizzo di farmaci a base di acido ialuronico instillato in vescica, con riabilitazione del piano pelvico e perineale.



Si

Bere molto e urinare spesso

Assumere alimenti che facilitino il transito intestinale (**fibre**)

Curare l'**igiene intima** prima e dopo i rapporti sessuali

Utilizzare **lubrificanti vaginali** per evitare traumi meccanici durante i rapporti

Usare **detergenti non aggressivi**, che rispettino il fisiologico pH delle zone intime

Usare correttamente la carta igienica. Dopo la defecazione pulirsi sempre dalla **vagina all'ano** e non viceversa.

Cambiare spesso gli **asciugamani**

Preferire **biancheria in cotone bianco** e **indumenti in fibra naturale** che consentano la normale traspirazione

No

Trattenere l'urina a lungo

Avere una **dieta sbilanciata**

Trascurare l'igiene intima propria e del partner

Utilizzare **sostanze che indeboliscono le naturali difese vaginali** (creme spermicide, preservativi in lattice, anticoncezionali ormonali)

Usare **disinfettanti** e **saponi** che alterano l'equilibrio uro ginecologico

Promuovere il passaggio dei **batteri fecali** verso vagina e vescica

Indossare biancheria e pantaloni stretti e sintetici che trattengono l'umidità nelle zone intime e favoriscono la proliferazione batterica

