

CISTITE HELP

conoscerla per supportare la cura

PRIMA DI TUTTO: COS'È LA CISTITE?

Quando pensiamo alla parola cistite spessissimo ci riferiamo a una infezione della vescica che viene rimossa solo dopo un ciclo di antibiotici (di vario genere). In realtà la parola cistite deriva dal der. di cisti, col suff. medico -ite che sta letteralmente per infiammazione della vescica. **ATTENZIONE! Infiammazione e NON infezione!**

L'origine infiammatoria può essere molto diversificata e non esiste un solo e unico tipo di cistite ma viene classificata a seconda dell'eziologia probabile infiammatoria.

- **CISTITE BATTERICA:** è un tipo di cistite acuta non complicata causata da opportunisti intestinali: Escherichia coli, Staphylococcus saprophyticus, specie Klebsiella, specie Proteus, specie Enterobacter, specie Citrobacter o Enterococcus specie. Allo stick urine saranno positivi i "nitriti" e all'urinocoltura verrà indicato il patogeno responsabile, la sua carica batterica e gli antibiotici sensibili e/o resistenti.
- **CISTITE ABATTERICA:** è un tipo di cistite acuta, con tutti i sintomi classici della cistite, ma l'esame urine risulterà negativo, non ci sarà alcun tipo di batterio, ma allo stick urine emergeranno i leucociti (segno di infiammazione). La causa non è l'infezione, ma è una causa MECCANICA (spesso in caso di pavimento pelvico contratto, scarsa lubrificazione, secchezza vaginale, rapporti prolungati...)

ESAMI DA FARE PRIMA DI SCEGLIERE LA TERAPIA:

- **STICK URINE:** puoi acquistare online o in farmacia le strisce urine per avere un quadro chiaro e rapido. Fai un bidet con sola acqua, urina in un contenitore di plastica ben pulito, preferibilmente la prima urina del mattino perché è più concentrata, prendi una striscia urine con le mani ben pulite e stando attenta a non toccare le altre, chiudi bene il contenitore delle strisce, immergi lo stick nell'urina facendo attenzione che tutte le zone reagenti si bagnino, estrai la striscia e fai sgocciolare lateralmente l'urina, dopo 60 secondi confronta la tua striscia con la scala cromatica riportata sulla confezione. **LEUCOCITI sono segno di infiammazione - NITRITI sono segno di infezione.** Se sono presenti solo leucociti probabilmente si tratta di una cistite abatterica. Se sono presenti nitriti e leucociti oppure solo nitriti, si tratta di una cistite batterica. ATTENZIONE: affinché emergano i nitriti la urine devono essere trattenute in vescica almeno 4 ore, se troppo diluite si rischia di avere falsi negativi.

CISTITE HELP

conoscerla per supportare la cura

ESAMI DA FARE PRIMA DI SCEGLIERE LA TERAPIA:

- **ESAME URINE + URINOCOLTURA:** è davvero importante eseguire sempre l'urinocoltura quando dallo stick urine emergono nitriti, oppure nitriti associati a leucociti. Comprendo la difficoltà di dover aspettare i risultati dell'urinocoltura prima di iniziare una terapia, ed è proprio per questo che esistono gli stick urine: permettono di ottenere in pochi secondi un primo quadro generale della situazione e, insieme alla valutazione dei sintomi, possono aiutare la tua dottoressa a impostare una prima linea di trattamento mentre si attendono i risultati dell'urinocoltura. Ma attenzione: lo stick urine non identifica il batterio responsabile dell'infezione e non ci dice quale antibiotico sia più efficace contro quel determinato patogeno. L'urinocoltura, invece, permette di identificare il microrganismo responsabile, di valutarne la carica batterica e, quando indicato, di eseguire l'antibiogramma, che consente di individuare gli antibiotici a cui quel batterio è sensibile e quelli a cui è resistente. Il mio consiglio, quindi, è questo: alla comparsa dei sintomi, raccogli un campione di urine e, nello stesso momento, esegui lo stick urine. Compra diversi contenitori per raccogliere l'urina e stick urine!!! Per ottenere un risultato più attendibile, è preferibile utilizzare la prima minzione del mattino oppure urine che siano rimaste in vescica per almeno 4 ore, quando possibile. Grazie allo stick urine, potrai avere una prima indicazione immediata e confrontarti con la tua dottoressa per valutare l'eventuale necessità di iniziare una terapia mentre attendi il risultato dell'urinocoltura. Una volta ottenuto il risultato, la terapia potrà essere rivalutata e, se necessario, modificata sulla base del microrganismo identificato e dell'antibiogramma. Questo approccio permette di evitare, quando possibile, l'utilizzo di antibiotici "a caso" e di arrivare a una terapia mirata, appropriata e realmente efficace.

CISTITE HELP

conoscerla per supportare la cura

MODALITÀ DI RACCOLTA DELL'URINA:

- Lavarsi le mani prima della raccolta
- Togliere il contenitore per la raccolta dalla sua confezione e scrivere il nome e cognome, la data di nascita e la della raccolta
- Effettuare un'accurata pulizia dei genitali con acqua e detergente intimo, risciacquare abbondantemente e asciugare con un asciugamano pulito o con la carta igienica (non lasciare residui di carta sulla vulva)
- Aprire il contenitore per la raccolta senza mai toccare le parti interne
- Fare il primo getto di pipì senza raccogliere quell'urina
- Raccogliere invece il mitto intermedio (circa 20-30 mL di urina), non serve riempire tutto il contenitore (basta la metà)
- Chiudere ermeticamente il contenitore e inviarlo al laboratorio nel più breve tempo possibile, preferibilmente entro 2-3 ore dalla raccolta. Se questo non è possibile, conservarlo in frigorifero per un massimo di 12 ore

Sono da preferire le minzioni appena svegli per avere l'urina concentrata, altrimenti attendere almeno 4 ore dall'ultima minzione.

CONSIGLI PRATICI:

- Usare detergente intimo delicato e massimo 2 bidet al giorno
- Usare biancheria di cotone 100%, morbida e non aderente (evita pizzo e sintetico)
- Usare detersivi rispettosi per la vulva, evita ammorbidente, igienizzante, candeggina ecc
- Eseguire esercizi mirati per il rilassamento del pavimento pelvico associati alla riabilitazione con una figura esperta
- Bere almeno 2 litri d'acqua al giorno e segui un'alimentazione sana
- Non trattenere l'urina, cerca di mingere ogni 2-2,5 ore
- Cura l'intestino, risolvi sia diarrea che stipsi
- Evita gli eccitanti come caffeina, teina, nicotina e alcool
- Non fare pipì in squat, siediti o usa i coni minzionali

CISTITE HELP

conoscerla per supportare la cura

SÌ AI RAPPORTI, MA SEGUI QUESTE INDICAZIONI:

- Mi raccomando all'igiene, fate entrambi un bidet e pulite correttamente le mani
- Dedica diverso tempo alla fase PRE penetrazione, spiega al partner l'importanza dei "preliminari prolungati". Non avere fretta di arrivare alla penetrazione, devi sentirti ben lubrificata ed eccitata
- Utilizza comunque del lubrificante esterno, è importante metterlo sia sul pene che sulla vulva. Utilizza il lubrificante che ti ho indicato. Durante il rapporto puoi applicarlo nuovamente ogni volta che ne senti la necessità. Non devi mai arrivare al punto in cui percepisci attrito. L'attrito ripetuto può favorire irritazione, abrasioni e microlesioni della mucosa, aumentando il rischio di cistite nelle ore successive
- Non usare la saliva come lubrificante
- Se durante il rapporto avverti bruciore, fastidi o dolore, FERMATI!! Non continuare il rapporto penetrativo
- Se noti bruciore o irritazione dopo i rapporti con preservativo può essere utile valutare un preservativo di materiale o composizione diversa
- A fine rapporto, fai un bidet e pipì se ti scappa (non serve forzarla)
- Metti una crema lenitiva (di quelle che ti ho consigliato) sulla vulva e una mutanda di cotone morbida
- Assumi gli integratori che ti ho indicato

Questo materiale ha finalità esclusivamente informative ed educative e non sostituisce la valutazione clinica, la diagnosi o la terapia prescritta dal professionista sanitario.