

**GINECOLOGIA**

*Speciale  
Salute al femminile*

# CISTITE

## IL CONSIGLIO DEL FARMACISTA



DI **PAOLO LEVANTINO**  
FARMACISTA E CONSULENTE NUTRIZIONALE  
WEBMASTER DI VIVEREBENE.BLOG

In farmacia, spesso ci troviamo ad affrontare situazioni in cui le donne chiedono consigli su come prevenire la cistite, ridurre la sintomatologia o evitare recidive. Da farmacisti e consulenti della salute, possiamo dare delle utili raccomandazioni generali, atte a ridurre la sintomatologia e prevenire le infezioni urinarie, che riguardano una corretta alimentazione, idratazione, e igiene.

Nel caso di un primo episodio di cistite, per esempio, è opportuno indirizzare al medico curante, che sceglierà la terapia più indicata. Nel caso di cistiti ricorrenti, si consiglia di evitare l'uso indiscriminato degli antibiotici da parte dei pazienti, che pensano di trattarle ricorrendo all'antibiotico prescritto dal medico la prima volta. Il cattivo uso degli antibiotici, non solo in urologia, è alla base di una delle minacce più gravi per la salute pubblica mondiale: la resistenza agli antibiotici sviluppata dagli agenti patogeni.

L'antibiotico è una potente arma ma va data solamente quando compare febbre alta, dai 38 gradi in su, sempre sotto prescrizione medica.

Noi farmacisti lo sappiamo bene: la cistite è un disturbo molto frequente nel sesso femminile e si stima che circa il 40-50% delle donne, di età compresa tra i 20 e i 40 anni, abbia avuto almeno un episodio di cistite nel corso della propria vita.

Numerosi fattori sembrano predisporre le donne all'insorgenza e alla ricorrenza degli episodi di cistite come la distanza fra uretra e ano che risulta più corta rispetto all'uomo, l'uso di sistemi contraccettivi quali crema spermicida e/o il diaframma (che generano alterazioni dell'ecosistema vaginale), l'uso di detergenti intimi non specifici, i rapporti sessuali non protetti, l'uso di tamponi vaginali durante il ciclo mestruale, e infine le irregolarità alimentari.

La maggior parte degli episodi di cistite ha origine batterica e si verifica in seguito alla contaminazione della vescica da parte di germi provenienti dall'area anale. In particolari circostanze i batteri presenti nelle feci, contaminano l'uretra e da qui risalgono verso la vescica.

Giunti in vescica i germi possono moltiplicarsi in modo esponenziale, dando luogo alla cistite. L'Escherichia coli è il microrganismo più comune, ed è responsabile dell'85% delle infezioni urinarie.

I sintomi della cistite batterica sono abbastanza chiari e si manifestano con:

- aumento del numero di minzioni durante le 24h;
- difficoltà nell'urinare;
- bruciore o dolore durante la minzione;
- urine torbide e maleodoranti, e in alcuni casi può essere presente sangue o pus.

Quanto alla prevenzione, l'alimentazione e l'idratazione svolgono un ruolo centrale. Ecco alcune regole:

- bere almeno due litri d'acqua al giorno, favorisce la diuresi, assicurando una rapida e costante eliminazione dei batteri;
- preferire cereali integrali a quelli raffinati, in modo da garantire il giusto apporto di fibre, fondamentali per regolare la funzione intestinale. Consumare in particolare riso e orzo, che sono utili per favorire la diuresi, resa più difficoltosa dalla presenza dell'infiammazione e del dolore;
- consumare almeno 2-3 porzioni al giorno di verdure (preferisci quelli con poco sodio e più potassio come cavolfiori, finocchi, carote, lattuga e spinaci) e di frutta (in particolare mirtilli, ribes, kiwi, anguria e ananas);
- No agli zuccheri, al caffè, agli insaccati, all'alcool e ai vegetali irritanti (asparagi, barbabietole, peperoni, melanzane, pomodori).



**Io sono la  
forza,  
la sicurezza,  
il futuro,  
il prestigio.**



Le **casce automatiche X-Pay** di SCUDO sono le più veloci in assoluto sul mercato.

**Ricevono il pagamento** in qualunque taglio, **verificano la validità** delle banconote ed **erogano il resto esatto** senza alcun intervento del cassiere.

Tutti gli **incassi** sono registrati e **protetti** da ben **cinque livelli di accessibilità** progressiva, e solo il più alto, documentato e autorizzato, consente l'accesso al denaro.

Lo **stato di cassa** è **istantaneo** e storico, con accesso diretto o **remoto** da **App** dedicata.

Le **X-Pay** si interfacciano in modo semplice e automatico con tutti i software gestionali.

La colonna si inserisce in prossimità del banco della farmacia senza interventi particolari. La gamma di soluzioni è completa, da **terra, banco** e **incasso**.



**SCUDO**

SCUDO® soluzioni innovative per il Retail è un marchio commerciale di **LBM Italia SpA**

tel. +39 02 48842953  
info@scudo-lbm.com  
www.scudo-lbm.com

## GINECOLOGIA

Sempre in ambito di prevenzione, ma anche di trattamento, risulta utile praticare un'accurata e quotidiana igiene intima, con movimenti che vanno dalla vagina all'ano. Se si compie il movimento contrario si rischia di trasportare materiale fecale a contatto con gli orifizi urinari e di innescare un'infezione. Ecco altro consigli da fornire alle clienti:

- evitare l'uso di detergenti aggressivi e con profumazioni;
- indossare biancheria intima di cotone e pantaloni non troppo stretti, per non alterare la corretta traspirazione dei tessuti;
- è opportuno urinare prima e soprattutto dopo il rapporto sessuale, poiché il flusso urinario facilita il trasporto verso l'esterno di eventuali batteri;
- Urinare quando se ne sente il bisogno.

Possiamo infine consigliare tra i rimedi naturali per affrontare la cistite, quelli più efficaci e con maggiori evidenze scientifiche. Tra questi ritroviamo:

- il D-mannosio, uno zucchero estratto dalla betulla o dal larice, che è un inibitore competitivo dell'adesione batterica sui recettori delle cellule vescicali e dell'epitelio vaginale, facilitando il distacco e la conseguente eliminazione dei batteri con il normale flusso urinario;
- l'uva ursina agisce grazie sia all'arbutina che ha proprietà antibatteriche, sia agli iridoidi che svolgono azione antiinfiammatoria;
- il mirtillo rosso deve la sua azione alle proantocianidine, sostanze contenute nelle bacche, che ostacolano l'adesione dei germi alle mucose che rivestono internamente la vescica e aiutano così a liberare il tratto urinario dai patogeni;
- l'echinacea, un immunostimolante, che aiuta l'organismo a essere più forte nei confronti dei batteri. In particolare, potenzia l'attività dei fagociti, cellule che catturano e digeriscono gli aggressori dell'organismo. Una cura fatta al cambio di stagione ha un buon effetto preventivo non solo nei confronti della cistite ma anche verso tutte le infezioni in genere.