



LE INFEZIONI DELLE VIE URINARIE
NELLE DONNE DALLA
PRE-ADOLESCENZA
ALL'ETÀ ADULTA

Aspetti di counselling

Come per ogni situazione clinica, la prevenzione mediante norme comportamentali è sempre fondamentale

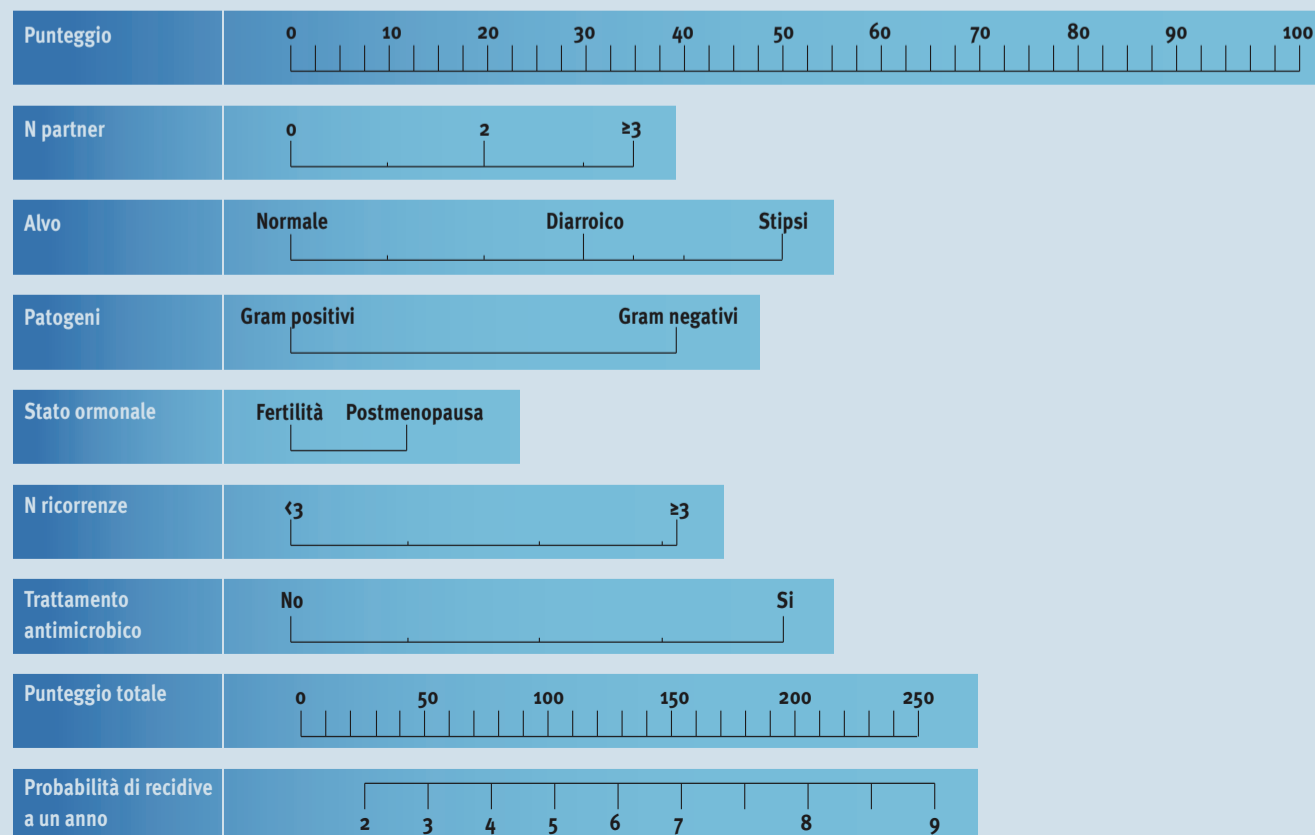
Qui di fianco un decalogo di norme da suggerire alle donne, specie per ridurre l'incidenza di recidive

1. Bere ogni giorno almeno 1,5-2 litri di acqua	2. Adottare un'alimentazione sana ed equilibrata, mantenendo il peso forma • Evitare: bibite zuccherate o gassate, alcolici, caffè, «cibi spazzatura» (merendine dolci o salate), cibi precotti, fritti, affumicati, insaccati, spezie, cibi piccanti • Preferire: cibi freschi, verdura e frutta di stagione, cereali integrali, latte fermentato/yogurt	3. Non fumare	4. Svolgere regolarmente attività fisica, evitare la sedentarietà	5. Non trattenere per troppo tempo l'urina per non infiammare la vescica; in particolare, urinare sempre prima di andare a dormire e prima e dopo i rapporti sessuali
6. Utilizzare biancheria intima in fibre naturali, come il cotone, non colorata, non troppo aderente	7. Mantenere una regolare attività intestinale, se necessario utilizzando fermenti lattici o probiotici per contrastare la stipsi, che favorisce la contaminazione del tratto urinario da parte dei batteri fecali	8. Adottare una corretta igiene intima, specie durante il ciclo, prima e dopo i rapporti sessuali	9. Non usare detergenti troppo aggressivi: l'uso eccessivo altera la flora batterica vaginale e aumenta il rischio di infezioni	10. Ai primi sintomi rivolgersi al medico ed evitare le cure fai-da-te

Nelle donne con cistiti recidivanti è opportuno valutare il rischio di nuova recidiva attraverso l'uso di nomogrammi come il LUTIRE.²⁵

FIGURA 5

Mod. da: Cai T, et al.
Int J Urol. 2014.



Aspetti di counselling

Segue



Per una assistenza migliore possibile, è essenziale che vi sia una sinergia fra tutte le figure coinvolte, il medico di famiglia, il ginecologo, l'ostetrica ed eventuali specialisti quali l'urologo ed il gastro-enterologo

- **IL MEDICO DI FAMIGLIA (MMG)** è il punto di riferimento primario per ogni problema di salute e svolge un ruolo fondamentale nel *counselling*.
- **IL GINECOLOGO E L'OSTETRICA** conoscono la donna e la sua storia anamnestica ostetrico-ginecologica.
- **GLI SPECIALISTI** intervengono nei casi più complessi.

Tutti insieme possono davvero migliorare il percorso diagnostico-assistenziale da proporre alla donna, orientarsi più agevolmente nel percorso diagnostico, nella gestione clinica e nel *follow up* per la prevenzione delle complicanze; incoraggiare la donna a seguire i consigli comportamentali e ad **assumere i farmaci solo su prescrizione, rispettando tempi e modi di assunzione indicati dal medico**. Molte persone tendono ad assumere le cure riducendo spontaneamente la dose o il tempo di somministrazione, oppure ripetono la stessa cura con autoprescrizione al ripresentarsi dei sintomi, senza prima consultare il medico. È importante spiegare che questo atteggiamento favorisce la selezione di ceppi resistenti e le recidive e deve essere assolutamente evitato.

Conclusioni

Le infezioni delle vie urinarie (IVU) sono molto diffuse, seconde solo alle infezioni delle vie respiratorie.

- **Nelle donne le IVU sono più frequenti, per ragioni anatomiche e di assetto ormonale, con differenze nelle diverse età.**
- **I rapporti sessuali sono responsabili del 60% delle cistiti nelle donne in età fertile e del 40% nelle donne dopo la menopausa.**
- **Dopo la menopausa subentrano altri fattori di rischio correlati alla carenza estrogenica.**
- **Le IVU in gravidanza sono per definizione complicate e sono sempre meritevoli di particolare attenzione clinica, compresa la batteriuria asintomatica, in quanto, se trascurate, possono provocare danni a madre e bambino ed avere un impatto negativo sull'esito della gravidanza.**
- **Anche la scelta dell'antimicrobico deve essere fatta con cautela, in quanto alcuni farmaci possono essere dannosi per lo sviluppo del feto.**