

Le infezioni delle basse vie urinarie

Cistite e uretrite sono disturbi piuttosto comuni che, in genere, presentano un decorso benigno a condizione che vengano trattate efficacemente.

Responsabili delle infezioni delle basse vie urinarie sono batteri non nocivi che normalmente colonizzano l'intestino e i genitali esterni (*Escherichia Coli*, responsabile di oltre il 75% dei casi, e altri batteri meno comuni). In determinate condizioni, questi microrganismi, normalmente innocui, possono riprodursi nelle vie urinarie fino ad arrivare, attraverso l'uretra, alla vescica, causando l'infezione.

Chi sono i soggetti più frequentemente colpiti?

Le infezioni delle basse vie urinarie sono molto più frequenti nelle donne tra i 20 e i 50 anni, sessualmente attive, rispetto al resto della popolazione. La ragione è da ricercarsi nella brevità dell'uretra femminile e nella vicinanza degli orifizi genitale e anale, che si traduce in una maggiore possibilità di contaminazione da parte di germi di origine intestinale. In taluni casi, le infezioni si ripresentano in modo frequente nella stessa persona. Si ritiene che, nelle donne, oltre alla presenza di fattori predisponenti quali l'uso del diaframma e alterazioni dell'ambiente acido vaginale, le infezioni ricorrenti possano essere dovute anche all'assenza di alcuni meccanismi di difesa locale. Fra gli uomini, sono a maggior rischio di infezioni delle vie urinarie quelli con problemi di ostruzione urinaria dovuti all'ingrossamento della prostata e gli anziani.

Quali sono i sintomi

Il sintomo caratteristico è la necessità impellente di urinare, con minzione (l'espulsione di urina) frazionata in frequenti atti brevi (pollachiuria) e, spesso, dolorosi e difficoltosi (disuria). L'urina si può presentare torbida per la presenza di pus e può presentare tracce di sangue.

Cosa si deve fare

La cistite è un'infezione superficiale con un decorso benigno a condizione che venga trattata efficacemente. Come norma generale è consigliabile bere nell'arco della giornata molta acqua, eventualmente con l'aggiunta di 1,5 -3 g di bicarbonato di sodio ogni 2 ore fino a remissione dei sintomi, o citrato di sodio 4 g 3 volte al giorno per 48 ore, per diminuire l'acidità delle urine e ridurre la carica batterica dei microrganismi infettanti. Con questi semplici provvedimenti, che sono però sconsigliati negli ipertesi, i sintomi a volte possono scomparire anche senza alcuna terapia.

Il trattamento con farmaci antibiotici o antiseptici urinari deve essere prescritto dal medico. È importante assumere questi i farmaci secondo le indicazioni fornite dal medico. La durata della terapia può variare da uno a più giorni secondo il prodotto utilizzato. Gli uomini richiedono in genere un trattamento più protratto rispetto alle donne.

Per ridurre il rischio di infezioni ripetute delle vie urinarie nella donna è utile impiegare detergenti intimi acidi (es. Eucerin Igiene intima; Lactacyd, Saugella). Inoltre, possono essere utili prodotti a base di succo di mirtillo rosso, ma al momento non è possibile dire con certezza quali siano le dosi e le preparazioni più efficaci.

Quando contattare il medico

In presenza di febbre, brividi, dolore lombare, quando i sintomi non si alleviano con provvedimenti non farmacologici o in caso di frequenti recidive è consigliabile rivolgersi al medico. Occorre contattare il medico ai primi sintomi se si soffre di diabete o di malattie renali, se si è immunodepressi o se l'infezione si manifesta in un bambino al di sotto dei 6 anni, in un anziano o durante la gravidanza.