

Cistiti e dolore ai rapporti

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica H. San Raffaele Resnati, Milano

Ho 46 anni e da circa otto anni soffro di dolori e bruciori causati da una leucoplachia al collo della vescica, diagnosticata solamente due anni fa da un urologo. Ho anche dolore ai rapporti, che mi peggiora il bruciore vescicale. Prima sono stata seguita da più ginecologi i quali non hanno capito che cosa avessi. Mi è stato consigliato di assumere vitamina E, di bere molto e di fare uso di ovuli estrogeni, ma il tutto senza esito. Ultimamente ho subito un trattamento laser al collo della vescica.

Dopo due mesi i sintomi sono ricomparsi e rifacendo una cistoscopia si è visto una formazione recidiva. E' un problema irrisolvibile o ci può essere una soluzione?

Valeria

Cara Valeria, la leucoplachia è un'alterazione della maturazione dell'epitelio ("urotelio") che riveste la parete interna della vescica. Sì, può ripresentarsi. Tuttavia il punto non è la possibilità che la leucoplachia si ripresenti, quanto il suo reale rapporto di causa diretta dei dolori e bruciori vescicali che lei avverte. Questo rapporto non è stato ancora dimostrato in modo univoco.

E' possibile che il dolore vescicale che lei avverte, e che peggiora dopo i rapporti sessuali, abbia un altro denominatore comune nell'ipertono del muscolo elevatore dell'ano, che circonda sia l'entrata vaginale, sia la vescica. Quando questo muscolo è contratto, sia per cause muscolari, sia in risposta al dolore, come più frequentemente succede, aumenta la probabilità di un trauma meccanico ripetuto, che durante i rapporti va a colpire sia l'entrata vaginale, sia la vescica. Si parla in tal caso di "co-morbidity". Quando una donna ha come sintomo principale dolori vescicali e/o cistiti, nel 61% dei casi ha anche dolore ai rapporti. E quando il primo sintomo è il dolore ai rapporti, la complicanza vescicale segue nel 39% dei casi. Questi dati dicono bene la stretta interdipendenza che esiste tra questi due organi e la condivisione di molti fattori patogeni, purtroppo poco considerati nel loro complesso.

In positivo, il rilassamento di questo muscolo, mediante fisioterapia o bio-feedback elettromiografico, può rivelarsi prezioso per ridurre una causa importante di danno vescicale, oltre che vaginale, che finora non era mai stata valutata nel suo caso. Il bio-feedback è una tecnica semplice, non dolorosa e molto efficace, che si effettua mediante una sonda inserita in vagina e collegata con un computer. E' così possibile imparare a diventare consapevoli dello stato di tensione muscolare e a raggiungere un ottimo livello di rilassamento volontario del muscolo in questione, riducendo del tutto la componente meccanica del trauma vescicale e vaginale.

La valutazione del pH vaginale, se elevato (superiore a 5), potrebbe consigliare, data l'età premenopausale, un trattamento vaginale con estradiolo, un estrogeno naturale "bio-identico", due volte la settimana. L'obiettivo è migliorare lo stato di nutrizione e la capacità di difesa sia della vagina, sia della vescica, così da ridurre un altro fattore di vulnerabilità.

Oltre al bere molto, può poi esserle utile assumere degli estratti di mirtillo rosso (cranberry) due volte al giorno, la sera prima di dormire e al mattino appena alzata. Queste sostanze hanno

dimostrato in studi controllati di essere capaci di ridurre la vulnerabilità vescicale alle infezioni e al bruciore.

Mantenere una regolare attività intestinale, mediante un'alimentazione ricca di frutta e verdura, è altrettanto importante perché la stitichezza è un altro fattore che favorisce le infezioni vescicali, specie da germi quali l'Escherichia coli e l'Enterococcus faecalis, e i bruciori ricorrenti.

E' poi necessario astenersi dalla penetrazione e ricorrere ad altre forme di intimità erotica, finché i suoi sintomi non saranno definitivamente attenuati o guariti.

Per lei, come per le altre donne che soffrono di disturbi analoghi, è essenziale una diagnosi di tutti i fattori in causa, in quanto il dolore, specialmente se cronico, riconosce in genere cause molteplici che vanno trattate in parallelo se si vuole raggiungere un deciso miglioramento fino a una completa guarigione.