

Sindrome della vescica dolorosa: perché scatena l'ansia?

Prof.ssa Alessandra Graziottin

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

“Mia figlia di 27 anni soffre di sindrome della vescica dolorosa (cistite interstiziale). I medici dicono che è troppo ansiosa e che questo peggiora i suoi disturbi. Ma forse i medici non hanno provato sulla loro pelle cosa vuol dire avere un disturbo così invalidante che sta portando alla disperazione mia figlia, e me con lei... Cosa si può fare?”.

Maria Chiara (Terni)

Gentile signora è vero: un disturbo come la sindrome della vescica dolorosa (di cui la cistite interstiziale è la forma estrema e più grave) è davvero invalidante. E' vero che le persone che ne soffrono sono spesso ansiose: ma chi non lo sarebbe con un disturbo simile?

Studi recenti mostrano che i disturbi d'ansia in effetti quadruplicano nelle persone con sintomi vescicali cronici. Le ragioni? Il quadro infiammatorio che sottende condizioni cliniche come la sindrome della vescica dolorosa può colpire anche il sistema nervoso generando ansia e, soprattutto, depressione, attraverso complessi meccanismi di neuro-infiammazione e sensibilizzazione centrale: il meccanismo è fortemente biologico. Inoltre, dolore vescicale cronico, minzione frequente e dolorosa, nocturia (urgenza minzionale notturna che causa risvegli per urinare con gravi alterazioni del ritmo del sonno) contribuiscono a una situazione di stress biologico cronico che peggiora la vulnerabilità all'ansia. La preoccupazione per un disturbo di cui i medici non sembrano comprendere le cause e la difficoltà di avere cure efficaci aumentano l'ansia anche dal punto di vista psicologico. Non ultime, le limitazioni nello studio, nel lavoro, nella vita familiare e nello sport causate dal disturbo minzionale e dal dolore vescicale persistente causano ulteriore sofferenza emotiva, con peggioramento dell'ansia e della depressione.

La diagnosi tempestiva e la cura appropriata dell'infiammazione vescicale, quindi, possono scongiurare non solo la cronicizzazione della patologia vescicale, ma anche la progressione della neuro-infiammazione a livello cerebrale, riducendo la vulnerabilità ad ansia e depressione. Credo quindi che il nostro dovere di medici sia curare i disturbi vescicali al meglio delle possibilità attuali, modulando l'ansia a livello comportamentale, psicologico e farmacologico, ma senza colpevolizzare la paziente che già soffre fin troppo di suo per questo disturbo così invalidante. Auguri di cuore!

Prevenire e curare – Gli antidoti dell'ansia

L'ansia triplica la percezione del dolore. Per limitarla:

- movimento fisico quotidiano (anche passeggiare velocemente) per scaricarla a livello motorio respirando lentamente a fondo;
- evitare eccitanti come caffè, the, coca-cola, red-bull;
- proteggere il sonno, almeno otto ore per notte;

- su prescrizione medica, preferire modulatori dell'umore ad azione anche ansiolitica (per esempio, la paroxetina);
 - dare parole al dolore, con aiuto psicologico e/o affettivo: preziosi i gruppi di self-help.
-
-