

## Cistite interstiziale e sindrome della vescica dolorosa

### Una guida per le donne

1. Che cos'è la cistite interstiziale?
2. Qual è la causa della cistite interstiziale?
3. Come fa il mio medico a capire che ho una cistite interstiziale?
4. Come viene curata la cistite interstiziale?

#### Che cos'è la cistite interstiziale?

*Cistite Interstiziale (CI)* è un termine utilizzato per descrivere la condizione di dolore o fastidio vescicale, con un frequente e spesso urgente bisogno di urinare. Nove persone su dieci con CI sono donne. Le persone con cistite interstiziale possono avere una parete vescicale infiammata e irritata (arrossata e dolente). Nei casi più gravi, l'infiammazione può creare delle cicatrici e irrigidire la vescica impedendone l'espansione durante il riempimento di urina. In alcune donne si sviluppano emorragie puntiformi della parete vescicale quando questa si distende, oppure ulcere o tagli della mucosa vescicale che possono causare dolore, frequenza ed urgenza urinaria.

*Sindrome della Vescica Dolorosa (SVD)* è un altro termine per indicare tale condizione quando non ci sono anomalie visibili della vescica. *Sindrome del dolore vescicale* è il nome proposto per includere sia la CI che la SVD.

Le persone con cistite interstiziale possono avere molti dei seguenti sintomi:

- Un urgente bisogno di urinare, sia di giorno che di notte.
- Un frequente bisogno di urinare. Le donne con CI di grado severo possono urinare anche 20 volte o più nelle 24 ore.
- Peso, dolore, e ipersensibilità di vescica, pelvi e perineo (l'area compresa tra l'ano e la vagina). Queste sensazioni di dolore e di peso possono aumentare con il riempimento e diminuire con lo svuotamento vescicale.
- Una vescica che non riesce più a contenere la stessa quantità di urina di prima.
- Dolore durante i rapporti sessuali.

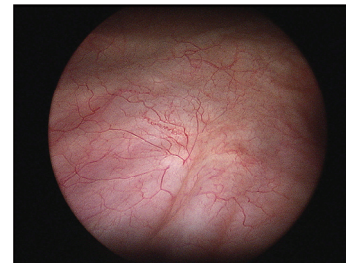
I sintomi della CI variano da persona a persona e perfino nello stesso individuo. Il trattamento dipende dalla gravità dei sintomi. In molte donne i sintomi peggiorano prima della mestruazione. Anche lo stress può peggiorare i sintomi, ma non ne rappresenta la causa.

#### Qual è la causa della cistite interstiziale?

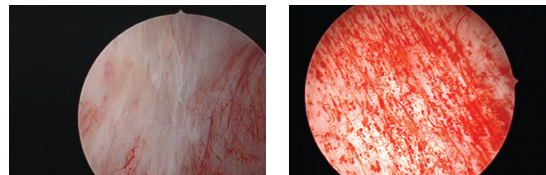
Non sappiamo ancora che cosa determina la cistite interstiziale. Sappiamo però che non è causata da infezioni batteriche o virali. Potrebbe essere provocata da un difetto del rivestimento interno della vescica, la cosiddetta mucosa vescicale. Normalmente, la mucosa protegge la parete vescicale dagli effetti tossici dell'urina. In circa il 70% delle persone con cistite interstiziale, lo strato mucoso protettivo che riveste la vescica è "alterato". Questo permetterebbe all'urina di penetrare negli strati più profondi e irritare la parete vescicale, causando la cistite interstiziale.

Altri cambiamenti osservati includono un aumento della produzione di istamina (dovuta al processo infiammatorio), e un aumento delle cellule nervose nella parete vescicale. Anche una risposta autoimmune (quando sono prodotti anticorpi che agiscono contro una parte del corpo, come nell'artrite reumatoide) potrebbe rappresentare la causa in alcune persone.

*Vescica di aspetto normale alla cistoscopia*



*Mucosa vescicale di pazienti con cistite interstiziale*



#### Come fa il mio medico a capire che ho una cistite interstiziale?

Potresti avere una cistite interstiziale se hai uno qualunque dei seguenti sintomi:

- Bisogno di urinare spesso o con urgenza.
- Dolore pelvico o vescicale persistente.
- Il medico trova infiammazione della parete vescicale, emorragie puntiformi o ulcerazioni durante un esame con una speciale telecamera (chiamata cistoscopia) che guarda dentro la vescica.
- Hai un test di sensibilità al potassio positivo.
- Il tuo medico ha escluso altre malattie come infezioni

delle vie urinarie, infezioni vaginali, cancro vescicale e malattie sessualmente trasmesse che possono simulare alcuni dei sintomi della cistite interstiziale.

### Come viene curata la cistite interstiziale?

Poiché le cause della CI sono sconosciute, i trattamenti attuali hanno lo scopo di alleviare i sintomi. Uno o più trattamenti combinati aiutano la maggior parte delle persone per periodi più o meno lunghi. Con la migliore conoscenza della CI fornita dalla ricerca, anche le terapie sono destinate a cambiare.

La maggior parte delle persone si sente meglio dopo aver provato uno o più dei seguenti trattamenti:

1. **Dieta:** bisognerebbe evitare bevande alcoliche, le spezie, cibi acidi e tabacco.
2. **Distensione vescicale:** circa 1/3 dei pazienti trae giovamento dalla distensione vescicale. Sotto anestesia il medico riempie al massimo la vescica con i liquidi, stirandone le pareti. Non è noto per quale motivo tale distensione aiuti, ma si pensa che la sovradistensione possa interferire con la trasmissione dei segnali dolorifici generati dalla vescica. In alcuni casi i pazienti riferiscono un peggioramento del dolore dopo tale procedura.
3. **Terapia farmacologica:** consiste nella somministrazione per via orale di un farmaco denominato pentosano polisolfato che aiuta a proteggere la mucosa vescicale dalle sostanze tossiche dell'urina. A causa degli alti costi, in alcuni Paesi non è disponibile. Circa il 40% dei pazienti riferisce un miglioramento dei sintomi con questa cura. Un altro farmaco utilizzato è l'amitriptilina. L'amitriptilina blocca il dolore e riduce gli spasmi vescicali, ma può indurre sonnolenza dunque si preferisce la somministrazione serale. Gli antistaminici o antagonisti H2 si sono dimostrati utili in alcuni pazienti, ma tale terapia funziona meglio quando l'infiammazione è su base allergica.
4. **Instillazione vescicale:** consiste nel riempimento della vescica con una soluzione liquida di uno o più farmaci attraverso un catetere. Tale soluzione viene trattenuta in vescica per un periodo che va dai pochi secondi ai 15-30 minuti. Successivamente il paziente urina ed elimina i farmaci, oppure può venire usato un catetere per svuotare la vescica. I trattamenti sono effettuati ogni 1 o 2 settimane per 6-8 settimane e possono essere ripetuti periodicamente a cicli. Le sostanze utilizzate includono:
  - Eparina da sola o in combinazione
  - Steroidi da soli o in combinazione
  - Anestetico locale con o senza bicarbonato di sodio
  - Dimetilsolfossido (DMSO), un solvente chimico es-

tratto dagli alberi che presenta diversi utilizzi in medicina; sono note infatti le sue proprietà antinfiammatorie in circa ¾ dei pazienti con CI. Presenta però l'inconveniente di lasciare alle pazienti un odore di aglio che può durare fino a 72 ore dopo il trattamento.

**Altre opzioni terapeutiche:** in pazienti che non rispondono alle opzioni descritte, si può ricorrere a trattamenti chirurgici come l'iniezione di tossina botulinica direttamente nella parete vescicale o la stimolazione dei nervi sacrali.

Inoltre, taluni pazienti hanno bisogno di un maggiore controllo del dolore e richiedono l'uso di sostanze come la morfina o gabapentina. In molti casi il trattamento in un Centro Multidisciplinare del Dolore potrebbe rappresentare un vantaggio.

Solo una minima quota di pazienti non migliorano con la terapia medica e necessitano di quella chirurgica. Sono utilizzati diversi approcci e tecniche, ognuna delle quali presenta i propri vantaggi e complicanze che devono essere discusse con il chirurgo. La chirurgia deve essere considerata solo se tutte le terapie mediche disponibili abbiano fallito e il dolore sia invalidante.

- **Dieta** - Alcool, pomodori, spezie, cioccolato, caffeina, bevande agli agrumi, dolcificanti artificiali, e cibi acidi possono irritare la vescica. Prova a eliminare questi cibi dalla tua dieta per un paio di settimane. Poi prova a mangiarne uno per volta per vedere se fa peggiorare i tuoi sintomi.
- **Fumo** - Molte persone con cistite interstiziale trovano che il fumo fa peggiorare i loro sintomi. Poiché il fumo è la principale causa anche del cancro vescicale, le persone con cistite interstiziale hanno un'altra buona ragione per smettere di fumare.
- **Ginnastica vescicale** - Se non c'è dolore ma hai sia frequenza che urgenza, puoi allenare la tua vescica a trattenere di più andando in bagno ad ore prestabilite ed utilizzando tecniche di rilassamento. Dopo un certo periodo di tempo potrai riuscire a trattenere più a lungo. Il tuo fisioterapista ti potrà aiutare con la ginnastica vescicale e le tecniche di rilassamento.
- **Riabilitazione e biofeedback** - I pazienti affetti da cistite interstiziale spesso presentano spasmi dolorosi dei muscoli del pavimento pelvico che possono inoltre causare dolore nei rapporti sessuali. La fisioterapia può essere utile con esercizi adatti sia a rinforzare, sia a rilassare il piano muscolare.
- **TENS (stimolazione nervosa elettrica transcutanea)** - Un apparecchio TENS può essere utilizzato per inviare impulsi elettrici alla vescica. Tale attività dovrebbe es-

sere eseguita almeno 2 volte al giorno, per alcuni minuti e supervisionata da un fisioterapista.

- **Tecniche di rilassamento** – La riduzione dello stress, l'ipnosi e l'agopuntura possono presentare effetti benefici.

### **Dove è possibile ricevere maggiori informazioni sulla cistite interstiziale?**

Il supporto della famiglia, degli amici, e di altri pazienti è davvero importante per affrontare tale problema. Le persone che imparano a conoscere la CI e partecipano alle cure ottengono risultati migliori di quelle che non lo fanno.

Per trovare informazioni riguardo gruppi di supporto locale o regionale si può visitare il sito: [http://www.painful-bladder.org/globalgroups\\_etc.html](http://www.painful-bladder.org/globalgroups_etc.html) (Fondazione Internazionale per la Vescica Dolorosa)



Tradotto da Pasquale Gallo MD, Federica Puccini MD, Gianni Baudino MD, Alex Digesu MD.

Le informazioni contenute in questa brochure presentano esclusivamente una finalità educativa. Non hanno lo scopo di essere un mezzo per la diagnosi o il trattamento di una specifica condizione medica, che dovrebbe essere fatta solo da medici qualificati.