

## Le infezioni dell'apparato urinario

### Una guida per le donne

1. Cosa sono le infezioni dell'apparato urinario?
2. Come posso sapere se ne sono affetta?
3. Perché alcune donne soffrono di infezioni ricorrenti?
4. Dopo interventi chirurgici, c'è un rischio maggiore di contrarre una infezione dell'apparato urinario?
5. In che modo il medico diagnostica la presenza di un'infezione dell'apparato urinario?
6. Prevenire le infezioni dell'apparato urinario.
7. Come si curano le infezioni dell'apparato urinario?

#### Introduzione

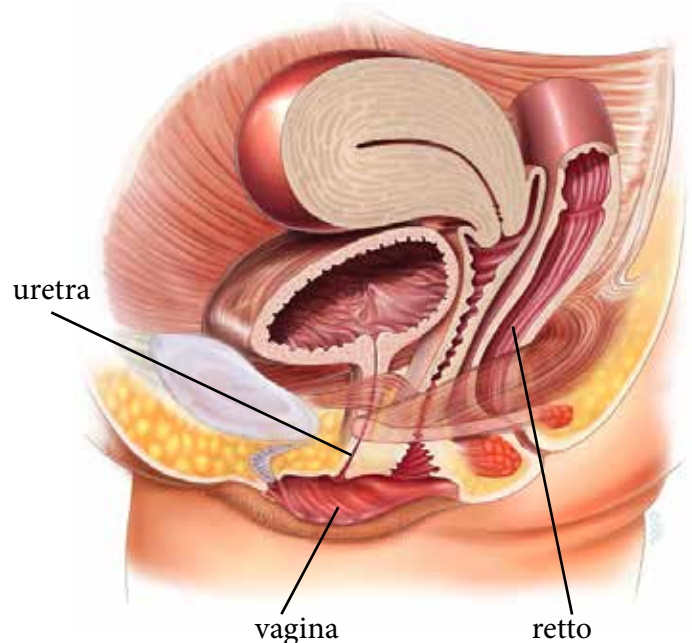
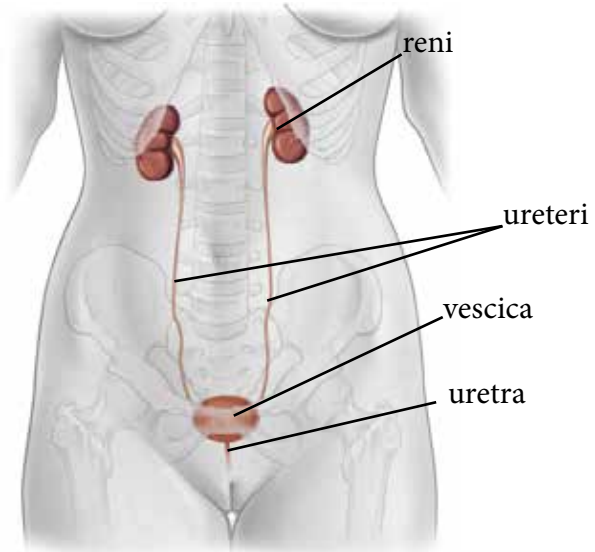
L'apparato urinario comprende i reni, gli ureteri, la vescica e l'uretra. È molto importante per rimuovere le sostanze di rifiuto dell'organismo. I reni sono due organi a forma di fagiolo, grandi all'incirca come un pugno e posti al di sotto della gabbia toracica, nella parte posteriore dell'addome. Il loro ruolo è la filtrazione continua del sangue da cui estraggono le sostanze di rifiuto che sono poi convogliate in vescica tramite due condotti detti ureteri. La vescica immagazzina tali sostanze disciolte nell'urina fino alla loro eliminazione all'esterno tramite un'altro condotto detto uretra. Ogni parte dell'apparato urinario può essere colpito da una infezione, ma la maggior parte delle volte sono coinvolte la vescica e l'uretra.

#### Cosa sono le infezioni dell'apparato urinario?

Si tratta di infezioni che possono colpire ogni parte dell'apparato urinario. A seconda dell'organo colpito, vengono chiamate in modo differente. La maggior parte delle infezioni sono causate da batteri, come l'Escherichia Coli, che vivono nel colon e in particolar modo nell'ultimo tratto, chiamato intestino retto.

I diversi nomi delle infezioni dell'apparato urinario si riferiscono al tratto colpito. Così avremo le cistiti se ci riferiamo alla vescica, le uretriti per l'uretra e le pielonefriti o nefriti se l'infezione è localizzata nei reni; queste ultime rappresentano una condizione generalmente più seria che negli altri casi.

Le donne adulte sono comunemente più colpite dalle infezioni dell'apparato urinario rispetto agli uomini, poiché la loro uretra è più corta e si apre vicino all'ano. Ciò significa una maggior facilità per i batteri intestinali di colonizzare il basso tratto urinario. Circa il 40% delle donne sperimenta almeno una infezi-



one urinaria (cistite) nel corso della vita. È anche più comune che siano colpite donne sessualmente attive, in gravidanza, dopo interventi chirurgici ed in menopausa.

#### Come posso sapere se sono affetta da un'infezione dell'apparato urinario?

I sintomi comuni vanno da una sensazione di disagio e pressione a livello della pelvi o dei lombi. Ci può essere bruciore o dolore quando si urina, necessità di urinare frequentemente e urgentemente anche se in effetti poi viene eliminata una piccola quantità di urina. Spesso insorge la necessità di urinare di notte. Le urine possono apparire opache o avere cattivo odore. Talora si trova sangue nelle urine, mentre febbre, nausea, vomito e malessere generale indicano una infezione più severa.

#### Perché alcune donne soffrono di infezioni ricorrenti?

Il corpo dispone di sistemi difensivi contro le infezioni. Tuttavia è possibile che in certi periodi ci sia un calo delle difese

contro i batteri che quindi riescono a moltiplicarsi e avviare una infezione. Alterazioni e patologie a livello della vescica e dei reni sono fattori predisponenti. I rapporti sessuali facilitano l'insorgenza di infezioni urinarie in alcune donne.

Anche la menopausa è un periodo delicato, poichè i livelli di estrogeni si riducono e i tessuti da loro controllati, come la vagina, la vescica e l'uretra, diventano più sottili, meno idratati e resistenti ai batteri. Un'altro periodo a rischio è la gravidanza, che comporta cambiamenti anche a carico dell'apparato urinario. Tuttavia in molti casi la causa di una infezione urinaria non è evidente.

### **Dopo interventi chirurgici, c'è un rischio maggiore di contrarre una infezione dell'apparato urinario?**

Dopo chirurgia, generalmente viene posizionato un catetere vescicale, e questo aumenta il rischio di sviluppare una infezione dell'apparato urinario. Inoltre la ritenzione urinaria che talora insorge dopo alcuni interventi è un'altra condizione predisponente.

Altri fattori di rischio sono l'età avanzata, il sesso femminile, il diabete e l'immobilizzazione postoperatoria. Gli interventi chirurgici sull'apparato urinario o su organi adiacenti sono a più alto rischio.

### **In che modo il medico diagnostica la presenza di un'infezione dell'apparato urinario?**

L'esame delle urine rivela in caso di infezione, la presenza di leucociti e a volte globuli rossi. Con una urinocoltura invece, si mette in evidenza il tipo di batterio presente e che antibiotico è più adatto a debellarlo. La raccolta del campione di urina deve essere fatta in modo appropriato e deve essere recente. Dopo l'igiene personale, bisognerebbe sapare le grandi labbra, eliminare il primo getto di urina e raccogliere poi il campione. In questo modo si evita che i batteri presenti normalmente in vagina o sulla cute possano contaminare il campione. Potrebbero inoltre essere necessarie altre indagini come ad esempio una ecografia, per studiare vescica, ureteri e reni.



Se le infezioni urinarie sono ricorrenti o il campione di urina contiene più di 300 globuli rossi, potrebbe essere richiesta una cistoscopia, cioè un esame per guardare all'interno della vescica con una telecamera.

Le infezioni urinarie nei bambini non sono comuni e in questi casi i medici

generalmente richiedono indagini più approfondite.

### **Prevenire le infezioni dell'apparato urinario.**

Come posso diminuire il rischio di contrarre una infezione dell'apparato urinario?

- E' consigliato assumere una quantità di liquidi, preferibilmente acqua, adeguata, all'incirca 8 bicchieri, in modo da urinare 4-6 volte al giorno.
- il succo di cranberry e la vitamina C mantengono l'acidità delle urine e in questo modo inibiscono la crescita dei batteri.
- non trattenere l'urina se si ha necessità di andare in bagno.
- dopo aver urinato, passare sempre la salvietta dall'avanti all'indietro.
- mantenere una igiene personale quotidiana, ma senza esagerare nella frequenza o con troppa energia. Irritare la cute con detergenti aggressivi o provocare microabrasioni fa diminuire le naturali difese dell'organismo contro i batteri.
- Evitare sostanze irritanti come saponi o oli profumati e deodoranti vaginali.
- evitare di avere rapporti sessuali anali.
- cercare di ottenere sempre una adeguata lubrificazione durante i rapporti sessuali fa diminuire il rischio di irritazione dell'uretra.
- dopo un rapporto sessuale, cercare di urinare appena possibile.
- utilizzare biancheria di cotone e indumenti comodi e morbidi che possano aiutare la traspirazione.
- nel caso si soffra di diabete, mantenere un adeguato controllo della glicemia.

### **Come si curano le infezioni dell'apparato urinario?**

Quando insorge una infezione dell'apparato urinario, e' importante bere molta acqua così da mantenere le urine diluite. Inoltre aggiungendo un cucchiaino di bicarbonato di sodio, le urine diventano meno acide e questo riduce il bruciore e il fastidio. In alternativa, bustine di sodio citrato o potassio citrato sono disponibili come medicinali da banco in farmacia.

Le infezioni urinarie semplici vengono trattate con antibiotici per 3-5 giorni. Le infezioni urinarie si definiscono invece complicate se la paziente e' diabetica o in gravidanza, o se sono coinvolti i reni; in questo caso la terapia antibiotica dura 7-14 giorni. E' importante assumere l'antibiotico per tutto il tempo prescritto, anche se i sintomi sono passati. Infatti, una terapia non portata a termine può non

essere efficace, e l'infezione può tornare ed essere più difficile da trattare. Se invece, nonostante la terapia, dopo 24 ore non c'è nessun miglioramento, si presenta febbre, dolore al fianco o alla schiena, sangue nelle urine, è opportuno informare il medico. .

In caso di malessere tale da non poter assumere farmaci per bocca e bere sufficientemente, potrebbe essere necessario il ricovero ospedaliero per trattare l'infezione urinaria prima che coinvolga altri organi.

Se soffri di cistiti ricorrenti, potresti avere bisogno di antibiotici a basse dosi per qualche settimana, ripetuti a cicli regolari.

Le infezioni dell'apparato urinario sono condizioni che causano disagio, ma normalmente la terapia è risolutiva.



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.

Tradotto da Federica Puccini, MD, Alex Digesu MD.

IUGA Office | [office@iuga.org](mailto:office@iuga.org) | [www.iuga.org](http://www.iuga.org)