

## **Cistiti ricorrenti dopo la menopausa: le tre regole d'oro**

Prof.ssa Alessandra Graziottin

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

*"Mia mamma soffre da anni di cistiti ricorrenti. Tempo fa ho sentito un'intervista della professoressa Graziottin a "Pronto Salute" su Rai Uno, in cui parlava di questo problema e consigliava, fra le altre cose, un preparato a base di estrogeni naturali. Ricordo anche che ricordava come sua mamma lo chiamasse il "farmaco della dignità". Mi potete indicare di quale farmaco si tratta? Grazie".*

*Luisa D.*

Gentilissima signora, è possibile ridurre le cistiti ricorrenti dopo la menopausa con tre modalità, **da valutare sempre con il ginecologo curante:**

**1)** Estrogeni in vagina, scegliendo tra:

- estradiolo: capsule vaginali da applicare con l'apposito dispositivo, già presente nella confezione, due volte la settimana, per esempio lunedì e giovedì sera, avendo cura di inserirlo profondamente in vagina quando si è già a letto;
- estriolo: gel, crema o tavolette, da inserire due volte la settimana in vagina alla sera;
- promestriene (estrogeno sintetico): crema o ovuli, da inserire due volte la settimana in vagina alla sera.

In caso di pregresse vaginiti da Candida è bene effettuare una profilassi antimicotica locale ed eventualmente anche per bocca, con fluconazolo cps da 150 o 200 mg (il dosaggio e la frequenza di assunzione sono da valutare con il medico curante): questo perché gli estrogeni anche locali possono favorire la riattivazione della Candida in soggetti che ne abbiano già sofferto in età fertile.

**2)** Regolazione del transito intestinale, con correzione dell'eventuale stipsi con lassativi di massa (macrogol) o fibre.

**3)** Rilassamento dei muscoli del pavimento pelvico, se contratti, con fisioterapia, stretching e/o biofeedback di rilassamento, a seconda del livello di ipertono diagnosticato.

Con queste tre "regole d'oro" è possibile ridurre in modo significativo le cistiti ricorrenti, anche dopo la menopausa, e anche nelle donne molto anziane. Auguri per la sua mamma!