



molte le donne che in menopausa avvertono senso di malessere e disagio a livello vescicale. Un vero e proprio «discomfort». Chi ne soffre lo fa spesso in silenzio perché si vergogna a discutere di problemi così delicati ed intimi con medici maschi. La dottoressa Debora Marchiori, specialista in Urologia, ci spiega come affrontare questo disturbo che colpisce una donna su due.

«È un disturbo che comprende uno o più sintomi vescicali: senso di peso e dolore vescicale che peggiora con il riempimento, aumento della frequenza e urgenza urinaria e/o dolore durante la minzione con senso di incompleto svuotamento. Le donne lo identificano come cistite, che invece è un evento di origine infettiva ad insorgenza acuta che si risolve con gli antibiotici. Il discomfort vescicale è invece più complesso. I sintomi compaiono entro dieci anni circa dall'inizio della menopausa o addirittura nei due o tre anni che la precedono».

«Il ruolo primario degli estrogeni sulle mucose urinarie è favori-



DISTURBI

- ✓ Urgenza urinaria
- ✓ Minzione dolorosa
- ✓ Incontinenza

RIMEDI

- Estrogeni ✓
- Acido ialuronico ✓
- Laser CO₂ ✓

re la sintesi di collagene, essenziale per mantenere lo spessore della mucosa vescicale e uretrale, il tono muscolare e le strutture di sostegno della vescica e del pavimento pelvico, oltre che la giusta protezione da agenti esterni. Il loro calo, alterando le dinamiche di riempimento e svuotamento vescicale, genera discomfort urinario e favorisce la genesi o il peggioramento dell'incontinenza urinaria da prolasso».

«Certamente sì. Sia l'estradiolo che l'estriolo (estrogeno a basso tasso di assorbimento sistemico) in ovuli o gel, oltre che per l'atrofia vaginale, sono terapie di prima scelta, altamente risolutive anche per i disturbi urinari. L'assunzione deve però essere continuativa, altrimenti si assiste alla ricomparsa dei sintomi dopo cir-

ca tre settimane. L'estradiolo è in commercio anche sotto forma di anello vaginale della durata di tre mesi. Utile anche il promestriene, un prodotto di sintesi, in ovuli o gel vaginale. In menopausa i disturbi urinari e genitali sono strettamente correlati. Per questo il discomfort vescicale è stato inserito nella sindrome genito-urinaria della menopausa».

«Acido ialuronico e collagene, sia singoli che associati, assunti per bocca o per via vaginale. Il loro uso regolare crea una barriera protettiva delle mucose urinarie e vaginali e aiuta anche a prevenire la cistite post-coitale. Questa patologia compare dopo 24-48 ore dal rapporto sessuale a causa del trauma che si viene a creare sui tessuti uro-genitali assottigliati. L'acido ialuronico può essere anche instillato in vescica. Anche l'ospemifene, un nuovo farmaco nato per l'atrofia vulvo-vaginale in menopausa, può essere un valido aiuto per il discomfort vescicale».

«La vera novità, consigliata sia da noi urologi che dai ginecologi, è la terapia con i laser uro-genitali, che tramite la stimolazione termica dei tessuti riattivano la produzione di collagene con effetti duraturi».

«Dire no a cibi speziati e alcol. Bere molta acqua. Assumere integratori di cramberry e indossare indumenti di cotone. Ricorrere a cicli di elettrostimolazione e ginnastica vaginale, con l'aiuto di ostetriche specializzate, nella riabilitazione del pavimento pelvico».

After Bite®

LENITIVI DELLE PUNTURE DI INSETTI

DOPO PUNTURA ZANZARE, API, VESPE e MEDUSE

DISPONIBILE ANCHE in GEL e CREMA DELICATA

È un dispositivo medico CE. Leggere attentamente le avvertenze o le istruzioni per l'uso. Autorizzazione del 13.05.2016.

DAI 2 ANNI DI ETÀ

SELLA