

INFEZIONI DELLE VIE URINARIE

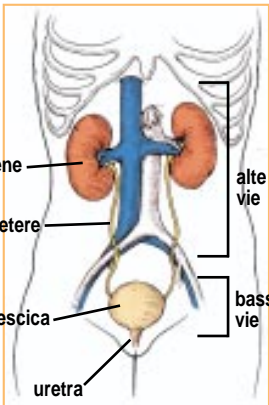
BRUCIORI NELL'URINARE E ALTRI FASTIDI POSSONO ESSERE EVITATI, COL VANTAGGIO DI PREVENIRE ANCHE DANNI MAGGIORI

COSA SONO?

Le infezioni delle vie urinarie sono frequenti e non devono essere sottovalutate: infatti, se trascurate, possono danneggiare i reni, organi fondamentali per l'eliminazione dell'acqua e di diverse sostanze dall'organismo.

Le infezioni si definiscono basse (o genericamente **cistiti**) quando colpiscono la vescica (l'organo dove si raccoglie l'urina proveniente dai due reni prima di essere eliminata all'esterno) o l'uretra (il canale che permette il passaggio dell'urina dalla vescica all'esterno del corpo, vedi la figura).

Vi sono poi le infezioni urinarie alte (o **pielonefriti**), più preoccupanti per le possibili conseguenze permanenti che coinvolgono il rene o gli ureteri (i canali attraverso i quali l'urina passa dal rene alla vescica). I microrganismi responsabili di una cistite, se non trattati adeguatamente e per tempo, possono risalire lungo le vie urinarie e dare origine a una pielonefrite.



COME SI VIENE CONTAGIATI?

I batteri più spesso responsabili di queste infezioni provengono dall'**intestino**: lì sono ospiti naturali, ma possono diventare dannosi se raggiungono altri organi, come appunto le vie urinarie. Infatti l'ano si trova molto vicino allo sbocco dell'uretra (la stitichezza, per esempio, facilita il passaggio dei germi), in particolare nelle donne: questo spiega la maggiore facilità e frequenza di questo tipo di infezioni rispetto agli uomini. Il divario viene in parte colmato con il passare degli anni, quando l'ipertrofia prostatica, frequente nell'uomo anziano, provoca un ristagno dell'urina che facilita l'insorgenza di infezioni. Anche i **rapporti sessuali** possono essere responsabili della trasmissione di infezioni delle vie urinarie, come pure della vagina.

QUALI SONO I SINTOMI PRINCIPALI?

In caso di cistite, l'eliminazione dell'urina all'esterno può provocare **dolore** o **bruciore**. Si può provare un **bisogno urgente** di urinare per poi accorgersi di eliminare poca urina o avere la sensazione di non avere svuotato completamente la vescica.

In alcuni casi è possibile accorgersi di un diverso **colore** od **odore** delle urine o vedere in esse tracce di **sangue**. E' infine possibile provare una **dolenzia** continua alla parte bassa dell'addome, mentre è raro che ci sia febbre.

In caso di pielonefrite c'è invece **febbre alta**, anche con brividi; si può avere inoltre **nausea**, **vomito** e **dolore** al fianco, alla schiena o nella zona inguinale. E' infine possibile notare **pus** o **sangue** nelle urine, mentre di solito non ci sono i disturbi a urinare caratteristici della cistite. E' sempre necessario rivolgersi al proprio medico; in particolare bisogna contattarlo immediatamente nel caso dei sintomi descritti per la pielonefrite. In alcuni casi le infezioni delle vie urinarie basse possono non dare disturbi (cistiti asintomatiche) ed essere diagnosticate solo nel corso di esami di controllo.

COSA BISOGNA FARE?
Di fronte a un'infezione delle vie urinarie è importante fare un esame delle urine e soprattutto un'**urinocoltura**, che significa far crescere in laboratorio i germi presenti nell'urina per individuare l'antibiotico utile a eliminarli. In alcuni casi, visto che per avere i risultati dell'urinocoltura è necessario aspettare qualche giorno, il medico, sulla base dei sintomi e della gravità dell'infezione, potrà prescrivere una terapia **antibiotica** da iniziare subito dopo la raccolta delle urine, terapia che verrà eventualmente modificata in base al risultato dell'esame.
Per la raccolta del campione di urina è molto importante seguire le istruzioni riportate nel riquadro qui in basso.

COME SI PREVENGONO?

E' importante ricordare alcune regole per **prevenire** tali infezioni:

● bere una quantità adeguata di liquidi durante il giorno (1,5-2 litri circa), variabile in base all'attività fisica e al caldo senza però esagerare; si può calcolare la quantità necessaria pensando che è giusto urinare 4 o 5 volte al giorno a intervalli regolari;

● urinare spesso e non trattenere l'urina per lungo tempo; urinare dopo il rapporto sessuale;

● lavare i genitali tutti i giorni una volta al giorno, soprattutto prima e dopo ogni rapporto sessuale;

● le donne devono lavare sempre i genitali procedendo dall'avanti all'indietro, soprattutto dopo l'eliminazione delle feci, evitando detergenti troppo aggressivi e deodoranti;

● curare l'alimentazione in modo da evitare la stitichezza.

COME RACCOGLIERE L'URINA

■ l'urinocoltura deve essere fatta su un campione di urina rimasto in vescica almeno quattro ore (meglio al mattino appena svegli)

■ prima della raccolta bisogna lavare con attenzione i genitali (sempre con movimenti dall'avanti all'indietro per le donne, per evitare di trasportare i germi dall'ano alla vagina)

■ è necessario raccogliere le urine cosiddette del getto intermedio: questo significa non utilizzare la prima urina che fuoriesce ma quella successiva

■ l'urina deve essere raccolta in un contenitore sterile, senza passaggi intermedi, subito richiuso

■ il campione deve essere portato al più presto in laboratorio; se non è possibile farlo entro quattro ore, può essere conservato in frigorifero a 4°C