



► **LA PRIMA APP SULLA STOMIA**

È da poco on line www.viverelastomia.it, la prima Web app sviluppata come dispositivo medico Ce per migliorare la vita delle persone con stomia, a seguito di un intervento di chirurgia. Si tratta di un portale informativo ricco di articoli, idee, spunti e numerosi consigli utili.

Cistite

Perché colpisce di più le donne?

È vero che la cistite colpisce più di frequente le donne rispetto agli uomini? Vorrei capire come fare a prevenirla e soprattutto come riconoscere i primi sintomi. Sono poi un po' spaventata per mio figlio: i bambini sono esenti da questa fastidiosa infezione della vescica?

ANTONELLA F., SALUZZO



risponde **Susanna Esposito**
professore ordinario di Pediatria
all'Università di Parma e presidente
dell'Associazione mondiale per le malattie
infettive e i disordini immunologici
(Waidid)

Si tratta di un'infezione alla vescica, causata da batteri provenienti dall'intestino. Può spesso verificarsi anche in età pediatrica. Si può prevenire con piccoli e semplici accorgimenti...

Oltre il 30 per cento della popolazione femminile sperimenta almeno un episodio di cistite nella propria vita; di questo 30 per cento, circa il 20 per cento è affetto da cistite ricorrente. A causare l'infezione sono i batteri provenienti dall'intestino che giungono nella vescica attraverso l'uretra; la brevità dell'uretra femminile, che misura circa 3-4 cm, nonché la sua vicinanza alla vagina e al retto fanno sì che il "gentil sesso" sia maggiormente a rischio rispetto all'uomo.

Anche in età pediatrica può verificarsi la cistite. Condizioni come ritenzione urinaria, disfunzioni vescicali e reflusso vescico-ureterale rappresentano possibili fattori scatenanti. Nei

primi anni di vita, **queste infezioni vanno sospettate anche in presenza di sintomi aspecifici** come febbre, disturbi gastroenterici, irritabilità, scarso accrescimento ponderale, urine maleodoranti, arrossamento all'interno delle cosce e ittero (in particolare nel neonato). Nei bambini più grandi prevalgono, invece, i disturbi come bruciore o dolore durante la minzione, incontinenza, oltre a dolori in sede lombare e sovrapubica.

L'adozione di alcuni precisi accorgimenti può aiutare a prevenire l'insorgenza di questo disturbo. Bere almeno un litro e mezzo di acqua al giorno, seguire **una corretta igiene intima (rigorosamente dall'alto verso il basso),**

Se però si manifestano i sintomi occorre prendere farmaci adeguati





INSIEME CON LA CROCE ROSSA

L'8 maggio è la giornata mondiale della Croce rossa, un momento di festa dedicato ai 98 milioni di volontari in tutto il mondo, 150 mila in Italia, presenti ovunque, tutti i giorni, 24 ore su 24, per aiutare chi soffre. Per informazioni sulle manifestazioni in programma: www.cri.it



GIORNATA SENZA TABACCO

Dagli anni Settanta, Lilt Milano è in prima linea nella lotta al fumo, impegno celebrato nella Giornata mondiale senza tabacco, il 31 maggio. La prevenzione al tabagismo comincia nelle scuole, con percorsi e attività che finora hanno interessato oltre mezzo milione di alunni. Per info: www.legatumori.mi.it



non trattenere per lungo tempo la pipì, seguire una dieta ricca di fibre per contrastare la stitichezza e ridurre la presenza di batteri nell'intestino rappresentano indicazioni molto utili per evitare che la cistite si scateni. Inoltre, studi recenti hanno dimostrato come i flavonoidi contenuti nel succo di mirtilli rossi siano in grado di contrastare l'annidamento dei batteri intestinali nella vescica.

Nel caso in cui si manifestino i sintomi, è fondamentale rivolgersi tempestivamente al medico: solo attraverso **l'esame delle urine e l'urinocoltura, ovvero gli esami mirati** a verificare la presenza di batteri e a identificarne la tipologia, potrà essere confermata la diagnosi e prescritto il trattamento più adeguato (generalmente antibiotico) in grado di eradicare l'infezione e contrastare il più possibile recidive.

UNA CORRETTA IGIENE

Nel caso in cui si sospetta una cistite occorre rivolgersi al proprio medico che prescriverà gli esami che sono più adeguati per verificare la presenza di batteri e quindi identificarli, ovvero l'esame delle urine e l'urinocoltura.

In breve

Combattere l'ipertensione? Proviamo gli estratti naturali

- Una miscela composta da tre estratti naturali potrebbe affiancarsi alle terapie farmacologiche contro l'ipertensione, migliorando la situazione cardiovascolare soprattutto nei pazienti in cui la pressione arteriosa rimane non ben controllata. Sono le conclusioni di uno studio condotto dal laboratorio di Fisiopatologia vascolare dell'Irccs Neuromed di Pozzilli in collaborazione con la Facoltà di Medicina dell'Università di Salerno, l'Università Federico II di Napoli, l'Irccs Multimedica di Milano e l'Università La Sapienza di Roma.

Gli estratti utilizzati da questa formulazione provengono dalla pianta di *Bacopa monnieri*, dalle foglie di Ginkgo biloba e di tè verde complessati con un importante fosfolipide naturale, la fosfatidilcolina. I ricercatori ne hanno studiato gli effetti su un gruppo di pazienti ipertesi, tutti regolarmente sottoposti alle terapie standard.

Strumenti contro il dolore Radiofrequenza e stimolazione

- Due le terapie consigliate a chi soffre di dolore cronico di origine neurale, la radiofrequenza e la neurostimolazione. È la proposta del dottor Rodolfo Bucci, specialista in Anestesiologia, terapia e cura del dolore. In particolare, la radiofrequenza garantisce buoni risultati in moltissimi casi: dal mal di schiena alla cervicale, dal mal di testa alle nevralgie da trigemino, dall'ernia all'artrosi. Mentre la neurostimolazione è risultata indicata per dolore pelvico e dalla neuropatia del pudendo alle cefalee intrattabili, dagli esiti dolorosi a seguito di interventi sulla colonna al dolore cronico degli arti superiori che inferiori, da dolori cronici anali e perineali a dolori da lesioni traumatiche di plesso, da esiti dolorosi da *herpes zoster* alla neuropatia diabetica.