

TABELLA TRATTAMENTI PER LA CISTITE INTERSTIZIALE (CI) E LISTA DI CONTROLLO

Si stima che circa 12 milioni di uomini e donne negli Stati Uniti lottino con i sintomi della Cistite Interstiziale (CI). Nel 2011, l'American Urological Association ha pubblicato nuove linee guida per il trattamento della CI che abbiamo adattato per creare una lista di controllo per il paziente che trovate qui di seguito. I pazienti iniziano generalmente con le terapie meno invasive e, se necessario, procedono attraverso le varie fasi delle terapie fino ad arrivare a quelle più invasive.

Vi consigliamo di imparare il più possibile sui pro e i contro di ogni trattamento e di parlarne con il vostro medico oppure leggere varie pubblicazioni a riguardo, che trovate sul sito dell' ICN (Interstitial Cystitis Network) all'indirizzo www.ic-network.com.

La traduzione dall'inglese è libera. Il documento originale in inglese potete trovarlo all'indirizzo www.auanet.org.

TERAPIA	PRO	CONTRO
ADEGUATO APPORTO D'ACQUA	NON INVASIVA. L'ACQUA DILUISCE L'URINA, RENDENDOLA MENO IRRITANTE. OTTIMA PRATICA CHE VALE PER LA SALUTE IN GENERALE.	I PAZIENTI ASSOCIANO IL FATTO DI BERE MOLTO CON L'AUMENTO DELLA FREQUENZA MINZIONALE. ALCUNI TROVANO DIFFICOLTOSO BERE 6-8 BICCHIERI D'ACQUA AL GIORNO.
MODIFICHE ALLA DIETA	NON INVASIVA.	CI VUOLE MOLTO TEMPO PER SCOPRIRE QUALI CIBI IRRITANO LA VESCICA. ALCUNI PAZIENTI NON VOGLIONO RINUNCIARE AI LORO CIBI O BEVANDE PREFERITI (ES. CAFFE', COCA COLA ..)
IMPACCHI CALDI O FREDDI	NON INVASIVA. ALCUNI PAZIENTI PREFERISCONO IL CALDO ALTRI IL FREDDO.	RISCHIO DI BRUCIATURE. NON DORMITE MAI CON UN TERMOFORO SENZA SPEGNIMENTO AUTOMATICO.
GLICEROFOSFATO DI CALCIO (PRELIEF) O BICARBONATO DI CALCIO	RIDUCE L'ACIDITA' DEI CIBI CHE POSSONO IRRITARE LA VESCICA.	NON FUNZIONA PER TUTTI. NON ADATTI A TUTTI (CHIEDERE AL PROPRIO MEDICO PRIMA DI UTILIZZARLI)
NUTRACEUTICI (MARCHI: CISTOPROTEK, NOVA Q, NORMAST) - GALENICO	INTEGRATORI ALIMENTARI CHE POSSONO RIDURRE IL DOLORE E I FASTIDI ALLA VESCICA.	DA NON UTILIZZARE PER LUNGO TEMPO. NON SEMPRE FUNZIONANO. SPESSO NON SONO ESENTATI DAL SSN.
MEDITAZIONE	NON INVASIVA. CALMA I MUSCOLI, RIDUCE LA TENSIONE E L'ANSIA. PUO' AIUTARE TUTTO L'ORGANISMO.	SPESSO I PAZIENTI NON CREDONO CHE LA MEDITAZIONE AIUTI A RIDURRE I SINTOMI. NON SONO DISPOSTI A DEDICARE 15-30 MINUTI AL GIORNO A QUESTE TECNICHE DI RILASSAMENTO.
RILASSAMENTO PAVIMENTO PELVICO (FISIOTERAPIA)	NON INVASIVA. RIDUCE LA TENSIONE MUSCOLARE CHE PROVOCA DOLORE DURANTE E DOPO LA MINZIONE E I RAPPORTI INTIMI.	QUESTE TERAPIE SONO COSTOSE E SPESSO NON VENGONO PASSATE DAL SSN.
ESERCIZI PER LA VESCICA	NON INVASIVA. PUO' AIUTARE AD AUMENTARE LA CAPACITA' VESCICALE.	ALCUNE TECNICHE NON SONO APPROPRIATE PER I PAZIENTI CHE SOFFRONO DI CISTITE INTERSTIZIALE, COME AD ESEMPIO GLI ESERCIZI DI KEGEL. DA FARE CON MOLTA ATTENZIONE.

TRATTAMENTI RELATIVI AD ALTRE PATOLOGIE CHE AUMENTANO I PROBLEMI DELLA CI (costipazione, endometriosi, intestino irritabile, panico, depressione, vulvodinia)	LA RIDUZIONE DEL DOLORE DI UNA CONDIZIONE NEGATIVA O PATOLOGIA CORRELATA, PUO' AIUTARE A DIMINUIRE IL DOLORE NELL'INTERO ORGANISMO.	DIFFICOLTA' SIA NELLA GESTIONE CHE NEI COSTI DI TERAPIE CHE RIDUCONO GLI EFFETTI NEGATIVI DI ALTRE PATOLOGIE.
GESTIONE DELLO STRESS	LO STRESS AUMENTA I SINTOMI DELLA CI. IMPARARE A CONTROLLARE E RIDURRE LO STRESS E' FONDAMENTALE PER MIGLIORARE LA QUALITA' DELLA VITA.	I PAZIENTI NON HANNO TANTA VOGLIA DI SEGUIRE CORSI, LEGGERE LIBRI O PARLARE CON SPECIALISTI PER DIMINUIRE LO STRESS. E POI PUO' COSTARE PARECCHIO.

SECONDO LIVELLO: TRATTAMENTI FASE 2

TERAPIA	PRO	CONTRO
FISIOTERAPIA PER RISOLVERE I PROBLEMI DEL PAVIMENTO PELVICO, LE TENSIONI MUSCOLARI, TESSUTI CICATRIZIALI DOLOROSI ECC..	E' STATO PROVATO CHE E' LA TERAPIA PIU' EFFICACE PER RISOLVERE QUESTI PROBLEMI.	SE NON VIENE PASSATA DAL SSN PUO' ESSERE COSTOSA E INOLTRE NON E' FACILE TROVARE CENTRI CHE LA PRATICANO. ALCUNI PAZIENTI POSSONO ESSERE RILUTTANTI A FARSI MASSAGGIARE IN ZONE INTIME (VAGINALE, RETTALE)
TERAPIA DEL DOLORE	VENGONO INCORAGGIATI I TRATTAMENTI PER LA GESTIONE DEL DOLORE CON APPROCCI DIVERSI ANCHE FARMACOLOGICI.	BISOGNA TROVARE UN BUON CENTRO PER LA TERAPIA DEL DOLORE. ALCUNI PAZIENTI POSSONO ESSERE PREOCCUPATI DI UTILIZZARE DETERMINATI FARMACI (NARCOTICI, OPIACEI) CHE POSSONO PRODURRE PARECCHI EFFETTI COLLATERALI
FARMACO: AMITRIPTILINA (LAROXYL) - GRADO B	ANTIDEPRESSIVO TRICICLO RICONOSCIUTO PER LE SUE CAPACITA' DI RIDURRE I SINTOMI DELLA CI. A BASSI DOSAGGI DOVREBBE ATTENUARE IL DOLORE DOVUTO A PROBLEMI NEUROLOGICI DELLA VESCICA.	EFFETTI COLLATERALI QUALI, SEDAZIONE, SECCHENZA DELLE FAUCI, NAUSEA. UTILIZZATO PER LUNGI PERIODI AD ALTI DOSAGGI SEMBRA CHE SIA ASSOCIATO AD UN DECLINO COGNITIVO.
FARMACO: CIMETIDINA (TAGAMET) - GRADO B	INIBISCE LA PRODUZIONE DI ACIDO NELLO STOMACO (ANTIACIDO)	NON RISULTANO EFFETTI COLLATERALI.
FARMACO: IDROXIZINA (ATARAX) - GRADO C	ANTISTAMINICO DALL'EFFICACIA ALTALENANTE (DAL 23% AL 95% A SECONDA DEGLI STUDI)	EFFETTI COLLATERALI COMUNI, MAI SERI.
FARMACO: PENTOSANO POLIFOSFATO SODICO (FIBRASE/ELMIRON IN USA)	UNICO FARMACO APPROVATO DALL'FDA IN USA PER LA CI. STUDI SULL'EFFICACIA VANNO DAL 21% AL 56%.	PARECCHI EFFETTI COLLATERALI (DIARREA, PERDITA DI CAPELLI, NAUSEA) - COSTO ELEVATO SE NON VIENE FORNITO CON ESENZIONE DAL SSN.
INSTILLAZIONI - LIDOCAINA - GRADO B	LA LIDOCAINA PUO' AVERE UN EFFETTO PARALIZZANTE CHE RIDUCE Istantaneamente i fastidi vescicali. SERVE PER TRATTARE GLI EPISODI DOLOROSI. SPESSO VIENE UTILIZZATA INSIEME A EPARINA E ELMIRON PER AUMENTARE GLI EFFETTI POSITIVI.	COSTI ELEVATI SE NON FORNITE CON SSN. BISOGNA USARE IL CATETERE. PUO' PROVOCARE FASTIDI E DOLORE IN PAZIENTI CHE NON SOPPORTANO UNO O PIU' PRINCIPI ATTIVI UTILIZZATI.
INSTILLAZIONI - EPARINA - GRADO C	L'EPARINA FUNZIONA COME RIVESTIMENTO PER LA VESCICA E SPESSO VIENE UTILIZZATA INSIEME ALLA LIDOCAINA PER AUMENTARNE GLI EFFETTI POSITIVI.	COSTI ELEVATI SE NON FORNITE CON SSN. BISOGNA USARE IL CATETERE. PUO' PROVOCARE FASTIDI E DOLORE IN PAZIENTI CHE NON SOPPORTANO UNO O PIU' PRINCIPI ATTIVI UTILIZZATI.
INSTILLAZIONI - DMSO (DIMETILSOLFOSSIDO) - GRADO C	UNICO PRODOTTO AUTORIZZATO DALL'FDA AMERICANO PER INSTILLAZIONI VESCICALI ANCHE SE I RISULTATI VARIANO DAL 25% AL 90%	COSTI ELEVATI SE NON FORNITE CON SSN. BISOGNA USARE IL CATETERE. PUO' PROVOCARE FASTIDI, DOLORE E ODORE D'AGLIO. VIENE UTILIZZATO POCO IN QUANTO I RIMEDI SOPRA DESCRITTI SONO PIU' EFFICACI.

TERZO LIVELLO: TRATTAMENTI FASE 3

TERAPIA	PRO	CONTRO
CISTOSCOPIA IN IDRODISTENSIONE - SOLO BASSA PRESSIONE E BASSA DURATA - GRADO C	DA CONSIDERARE SOLO SE I TRATTAMENTI FASE 1 E 2 NON FUNZIONANO.	RICHIEDE RICOVERO AMBULATORIALE. IL POST INTERVENTO PUO' CAUSARE DOLORE E FASTIDIO. IN RARISSIMI CASI SI E' VERIFICATA ROTTURA DELLA VESCICA.
TRATTAMENTO DELLE ULCERE DI HUNNER TRAMITE CAUTERIZZAZIONE O TRIAMINCINOLONE. GRADO C	IL TRATTAMENTO DELLE ULCERE DI HUNNER PUO' DIMINUIRE DRASTICAMENTE IL DOLORE.	RICHIEDE RICOVERO AMBULATORIALE. LE ULCERE POSSONO RICOMPARIRE.

QUARTO LIVELLO: TRATTAMENTI FASE 4

TERAPIA	PRO	CONTRO
STIMOLAZIONE PERCUTANEA DEL NERVO TIBIALE. GRADO C. FDA AMERICANO HA APPROVATO QUESTO TRATTAMENTO PER INCONTINENZA E SINTOMI DI FREQUENZA/URGENZA MINZIONALE, MA NON PER LA CI.	LA NEUROMODULAZIONE MENO INVASIVA E COSTOSA. SI UTILIZZA UN AGO DA AGOPUNTURA E UN DISPOSITIVO ESTERNO PER TENS. PUO' ESSERE SMESSA SENZA BISOGNO DI INTERVENTI CHIRURGICI.	RISCHI MINIMI DI EFFETTI COLLATERALI. RICHIEDE 10 SETTIMANE DI VISITE SETTIMANALI.
STIMOLAZIONE DEL NERVO SACRALE. GRADO C. FDA AMERICANO HA APPROVATO QUESTO TRATTAMENTO PER INCONTINENZA E SINTOMI DI FREQUENZA/URGENZA MINZIONALE, MA NON PER LA CI.	DA CONSIDERARE SOLO SE GLI ALTRI TRATTAMENTI SOPRA DESCRITTI NON SONO EFFICACI.	RICHIEDE INSERIMENTO ATTRAVERSO UN IMPIANTO CHIRURGICO DI UNO STIMOLATORE ELETTRICO NEL CORPO. SONO DOCUMENTATE MOLTE COMPLICANZE MOLTO SERIE A CAUSA DELL'IMPIANTO (MALFUNZIONAMENTO, INFEZIONI, MOVIMENTO DELL'APPARECCHIO, DIFFICOLTA' A CAMMINARE, PROBLEMI CARDIACI). HA BISOGNO DI UN MONITORAGGIO LUNGO.

QUINTO LIVELLO: TRATTAMENTI FASE 5

TERAPIA	PRO	CONTRO
CICLOSPORINA A - GRADO C	EFFETTIVA SOLO IN 2 STUDI	IMPORTANTI EFFETTI COLLATERALI QUALI: IMMUNOSOPPRESSIONE, NEFROTOSSICITA', PRESSIONE ALTA E AUMENTO DELLA CREATININANEL SANGUE. HA BISOGNO DI TEMPI MOLTO LUNGHIE E CONTROLLO PER ESSERE EFFICACE.
TOSSINA BOTULINICA - GRADO C	PARECCHI STUDI CONDOTTI SU QUESTO PRODOTTO HANNO DIMOSTRATO SCARSA EFFICACIA	INVASIVA. PUO' PROVOCARE IMPORTANTI EFFETTI COLLATERALI. MOLTO COSTOSA. I PAZIENTI DEVONO UTILIZZARE IL CATETERE PER SVUOTARE LA VESCICA. HA BISOGNO DI TEMPI LUNGHIE E CONTROLLO PER ESSERE EFFICACE.

SESTO LIVELLO: TRATTAMENTI FASE 6

TERAPIA	PRO	CONTRO
CHIRURGIA DELLA VESCICA. UTILIZZATA MOLTO RARAMENTE E SOLO PER I CASI PIU' DISPERATI. GRADO C	DA CONSIDERARE SOLO SE TUTTI GLI ALTRI TRATTAMENTI NON HANNO DATO RISULTATI E IL PAZIENTE HA SVILUPPATO UNA VESCICA FIBROTICA CHE NON FUNZIONA PIU'.	I RISULTATI NON SONO DEFINITIVI. SPESSO I DOLORI RIMANGONO ANCHE DOPO LA CISTECTOMIA. RICHIEDE UNA LUNGA DEGENZA.

NOTA:

GRADO A	CONDOTTI STUDI CLINICI CURATI O STUDI BASATI SU IMPORTANTI DATI DI OSSERVAZIONE.
GRADO B	STUDI CLINICI CHE NON SONO SEGUITI IN MANIERA APPROPRIATA O STUDI BASATI SU GENERALE OSSERVAZIONE.
GRADO C	NON CI SONO STUDI CLINICI E POCHI E INCOMPLETI STUDI SULL'OSSERVAZIONE DEL FENOMENO, CON DATI NON VERIFICABILI E POCO ATTENDIBILI.