

Informati, puliti e tranquilli

L'incontinenza urinaria (incapacità di controllare l'espulsione dell'urina dalla vescica) è un disturbo molto comune, in particolare se accompagnata dalla **sindrome della vescica iperattiva**.

La sindrome da vescica iperattiva è molto **frequente** e anche molto fastidiosa, a tal punto che le persone che ne soffrono tendono a isolarsi per l'imbarazzo che può provocare.

In linea generale, il paziente avverte un **bisogno urgente di urinare**, tanto urgente che, quando il bagno non è in vicinanza, può avvenire l'irreparabile.

Tuttavia, oggi, in medicina di irreparabile non vi è nulla, o quasi: basta informarsi bene sul disturbo, parlarne subito con il proprio medico e osservare qualche regola pratica... niente di difficile.

Per cominciare ecco **alcuni consigli utili**:

- **non sentirsi soli:** questo problema è molto comune e colpisce uomini e donne di tutte le età; si stima che nel mondo vi siano 50-100 milioni di persone che ne soffrono e in Italia sono circa 3 milioni
- **ascoltare il proprio medico:** oggi esistono medicinali molto efficaci e ben tollerati e quindi è importante ascoltare i consigli e osservare le prescrizioni del proprio medico
- **limitare alcuni alimenti e bevande:** alcuni alimenti aggravano i sintomi della vescica iperattiva e quindi è meglio limitarne il consumo o evitarli del tutto. Cioccolato, uova, frutta secca, pomodori, formaggi stagionati, caffè, tè e bibite gassate o alcoliche
- **combattere la stitichezza:** l'incontinenza urinaria e la stitichezza sono spesso associate e quindi è bene combattere la stitichezza con una dieta ricca di fibre vegetali e una regolare attività fisica
- **bere la quantità giusta:** la persona con vescica iperattiva è spesso tentata a ridurre il consumo di acqua e liquidi: tuttavia, questo atteggiamento è sbagliato perché si potrebbe incorrere in una pericolosa disidratazione. Pertanto, è giusto bere 1,5-2 litri di acqua al giorno soprattutto nella stagione calda, ma è meglio smettere di bere almeno 1 ora prima di coricarsi
- **smettere di fumare:** la nicotina ha un'azione irritante sulla vescica; inoltre, la tosse che accompagna i fumatori cronici può favorire la perdita di piccole quantità di urina
- **tenere d'occhio la bilancia:** è provato che le persone obese o in sovrappeso hanno più frequentemente, rispetto ai normopeso, problemi di incontinenza urinaria, per un aumento della pressione che il tessuto adiposo addominale in eccesso esercita sulla vescica
- **imparare il doppio svuotamento:** per svuotare bene la vescica, senza lasciare residui, ogni volta che si è finito di urinare è meglio attendere qualche istante e poi provare di nuovo

- **non rinunciare alla vita sessuale:** spesso chi soffre di questo disturbo ha il timore di perdere urina durante i rapporti sessuali, per cui li riduce o li evita del tutto; la soluzione c'è ed è quella di urinare subito prima di ogni rapporto
- **ricordarsi sempre del diario minzionale:** annotando con precisione, in un diario speciale (vedi scheda Il mio diario), la frequenza urinaria e i farmaci assunti, si forniscono al medico le corrette informazioni per tenere sotto controllo gli effetti delle cure. Il medico potrà così personalizzare il trattamento in base alle esigenze di ogni suo paziente

Fonti

- www.incontinenzaurinaria.it – Sito interamente dedicato all'incontinenza urinaria (sostenuto dal Ministero della Salute e del Welfare www.paginemediche.it)
- National Kidney and Urologic Diseases Information Clearinghouse – Sito istituzionale americano *Incontinence* – http://www.kidney.niddk.nih.gov/kudiseases/pubs/bcw_ez/index.htm