



INCONTINENZA URINARIA

UN DISTURBO DA NON TRASCURARE

Si tratta di un disturbo (non una malattia!) che ha un impatto pesantemente negativo sulla qualità di vita ed è sicuramente sottostimato. Chi ne soffre infatti, in genere ne parla poco e malvolentieri e non cerca aiuto per pudore o rassegnazione, pensando che non esistano soluzioni. Convincersi che non si tratta di una condizione di cui vergognarsi è il primo passo per affrontare queste difficoltà. Vediamo cosa è possibile fare.

L'incontinenza urinaria è un disturbo che può interessare persone di tutte le età e di entrambi i sessi, anche se è molto più frequente nelle donne. Si stima infatti che ne soffre circa il 10% della popolazione maschile e dal 30 al 50% di quella fem-

minile, come conseguenza di gravidanze, parti, modifiche ormonali della menopausa o interventi di asportazione dell'utero.

La vera frequenza tuttavia non è nota poiché spesso il problema non viene portato all'attenzione di un medico. Molte persone infatti evitano di parlarne sentendosi imbarazzate, e non vedono altra so-

luzione che ricorrere ai pannoloni che, se da una lato consentono di controllare il problema senza parlarne col dottore, comportano però il rischio di provocare "dipendenza" e ridurre la motivazione a controllare diversamente il problema.



NON TUTTE LE INCONTINENZE SONO UGUALI

In base alla causa, si distinguono diversi tipi di incontinenza:

- **incontinenza da sforzo (o da stress)**, quando la perdita di urina avviene in concomitanza con pressioni improvvise sulla vescica, per esempio per un colpo di tosse, uno starnuto, una risata troppo intensa o uno sforzo fisico. Questo tipo di incontinenza può essere secondario ad un intervento di rimozione della prostata, o al prolasso vescicale che si verifica dopo parti ripetuti o con l'età;
- **incontinenza da stimolo**, quando la perdita si verifica in concomitanza di uno stimolo vescicale improvviso e molto forte che non si riesce a controllare (questa condizione viene spesso definita anche come incontinenza da urgenza o sindrome della vescica

iperattiva). Può essere causata dall'ingrossamento della prostata o da un'infezione o da una condizione più grave come un disturbo neurologico o il diabete;

- **incontinenza mista**, in cui sono contemporaneamente presenti incontinenza da sforzo e da stimolo;
- **incontinenza da sovraccarico**, quando la perdita di urina è dovuta all'incapacità di svuotare completamente la vescica, con successivo gocciolamento;
- **incontinenza funzionale**, si verifica in presenza di menomazione fisica o mentale.

UN DISTURBO DA NON TRASCURARE

Se l'incontinenza non viene trattata, può a sua volta essere causa di altri problemi come irritazioni della pelle e piaghe, infezioni delle vie urinarie per non parlare delle limitazioni della vita sociale e lavorativa. Anche se ci si può sentire a disagio nell'affrontare il problema, è bene quindi parlarne con il proprio medico per assicurarsi innanzitutto che non si tratti del sintomo di una condizione più grave (es. diabete, malattie neurologiche, infezioni o ostruzioni delle vie urinarie).

È importante perciò saper indicare correttamente al medico le circostanze e le modalità con cui l'incontinenza si presenta, in relazione alle attività svolte, ai cibi e alle bevande assunte, ad eventuali disturbi concomitanti (es. tosse, stitichezza), in modo che possa comprenderne meglio le possibili cause e intraprendere eventuali approfondimenti diagnostici. In questo senso può essere molto utile tenere un diario in cui annotare, per alcuni giorni prima della visita medica, tutte queste informazioni.

COSA SI PUÒ FARE

A volte l'incontinenza è un problema transitorio che si manifesta in conseguenza di particolari abitudini o condizioni per cui,

modificandole opportunamente, il problema tende a risolversi. Così, ad esempio, può essere causata da un'aumentata produzione di urina e/o ad irritazione vescicale indotta dall'assunzione di caffè, bevande alcoliche e cibi speziati. Ponendo quindi attenzione al consumo di queste bevande o alimenti la situazione migliora. Anche una stitichezza cronica, con ristagno di feci dure nel retto, può stimolare i nervi che controllano la motilità della vescica ed essere causa di incontinenza. Contrastare la stitichezza rappresenta quindi un provvedimento sempre utile. Così pure l'obesità gioca un ruolo negativo e in questo caso aiuta ridurre il peso corporeo.

Se il problema persiste sono disponibili diverse opzioni, di tipo farmacologico e non, che vengono utilizzate in base al tipo di incontinenza, alla sua gravità, e alle condizioni complessive della persona che ne soffre; a volte diversi trattamenti possono essere associati tra di loro.

Nell'ambito degli interventi *non farmacologici* si possono annoverare gli "esercizi com-



Per chi soffre di incontinenza da stimolo può essere utile facilitare l'accesso al bagno eliminando ostacoli ambientali, migliorando la deambulazione, se difficoltosa, con l'impiego di un bastone e o di un tripode e scegliendo abiti che si possano aprire/togliere facilmente.



portamentali" per la rieducazione vescicale. Ad esempio, in presenza di uno stimolo urgente, ci si può esercitare a trattenere l'urina per alcuni minuti, aumentando progressivamente questo tempo in modo da dover andare in bagno meno frequentemente.

Un'altra tecnica è quella della doppia minzione, utile quando si soffre di incontinenza da sovraccarico: si urina una prima volta poi, dopo circa 10 minuti, si elimina l'urina rimasta in vescica.

Per alcune persone può essere utile andare in bagno ad intervalli fissi anziché aspettare l'arrivo dello stimolo urgente. Anche se non si risolve il problema si evita almeno di bagnare gli abiti!

Un'altra tecnica, un po' più impegnativa ma che sembra essere molto utile nell'incontinenza da sforzo, mira a rinforzare i muscoli che intervengono nella normale attività vescicale. In pratica, occorre contrarre i muscoli che si utilizzano per controllare la minzione e la defecazione per circa 10 secondi e successivamente rilassarli per la stessa durata di tempo, per circa 30-80 volte al giorno. Occorre però allenarsi per periodi prolungati (almeno 8 settimane o più) per vedere qualche risultato.

Per quanto riguarda i *farmaci*, negli ultimi anni sono entrati in commercio numerosi nuovi principi attivi destinati soprattutto al trattamento dell'incontinenza da urgenza. La loro prescrizione tuttavia è di competenza medica. Salvo casi particolari, non sono ammessi al rimborso e il loro costo non è indifferente. Come per tutti i farmaci è importante conoscere le corrette modalità di utilizzo e gli effetti indesiderati che potrebbero presentarsi a fronte di una efficacia complessivamente modesta in termini di riduzione del numero medio delle minzioni e degli episodi di incontinenza.