

Salute Domani – Il portale del Benessere

Estate: l' incontinenza non va in vacanza. I consigli degli esperti SIUD

-  -Urologia
-  21-06-2015



Il caldo e i viaggi per le vacanze iniziano a diventare un vero incubo per quei **cinque milioni di italiani – di cui il 60% donne** – che soffrono di problemi di incontinenza. Con piccoli accorgimenti e suggerimenti pratici è possibile superare il disagio, migliorare la qualità di vita e affrontare l'estate più tranquilli.

Bere SI'. Un litro e mezzo, anche due, di acqua al giorno. Distribuite in piccole dosi nell'arco della giornata e soprattutto a temperatura ambiente. Così facendo si sottopone la vescica a un minor stress.

NO ad **alcol, thè e caffè** perché contribuiscono alla iperattività vescicale.

L'alimentazione.

Sì a vitamine C come arance, kiwi e ananas perché acidifica le urine rendendo l'ambiente sfavorevole ai batteri di creare eventuali infezioni.

Sì ai fermenti lattici contenuti nello **yogurt e ai cereali** per regolarizzare l'intestino

Sì al **mirtillo rosso** per ostacolare l'aggressione batterica

E per i viaggi?

Come gestire l'incontinenza lontano da casa. Accorgimenti pratici e soprattutto scelta degli ausili.

Il trucco è utilizzare degli ausili assorbenti specifici oppure indirizzarsi verso altri presidi, soprattutto nel caso in cui l'incontinenza sia di notevole entità.

Per **l'uomo**: In caso di urgenza o di un'aumentata frequenza ad avere lo stimolo l'ausilio più usato è l'urocondom, una sorta di preservativo autocollante che viene raccordato a un sacchetto cosciale di raccolta per l'urina.

Per **le donne** nel caso dell'incontinenza lieve, è sufficiente utilizzare un ausilio molto più assorbente di quello usato normalmente, in grado di sostenere lo svuotamento dell'intera vescica, come ad esempio le mutande assorbenti elasticizzate tipo pull-up.

Per chi pratica l'autocateterismo prima di partire assicurarsi di avere una buona scorta di cateteri. Non scordarsi tubo di prolunga – nel caso ce ne fosse bisogno, lubrificante, salviette antisettiche e gel igienizzante per la mani. Il tutto va messo nel bagaglio a mano (in caso di viaggi aerei).

Al fine di un controllo doganale ricordarsi di portare con sé un documento, rilasciato dal medico curante, in cui si dichiara che i cateteri occorrono per ragioni mediche e sono per uso personale. Portare con sé anche una copia della prescrizione medica.

Assorbenti come sceglierli: In commercio esistono dei pannolini specifici in grado di offrire una grande assorbenza (anche degli odori eventuali) ed una vestibilità (anatomicità) spesso equivalente a quella degli **assorbenti per il ciclo mestruale** (dipende dall'incontinenza, se di tipo lieve o se abbondante). Esistono tipi di assorbenti in materiale biocompatibile, ipoallergenico e molto spesso in fibra naturale e con sostanze traspiranti che permettono un totale assorbimento, lasciando asciutto lo strato di tessuto a contatto con le mucose, per ridurre il rischio di infezioni, arrossamenti e lacerazioni.

Gli accorgimenti: prima di mettersi in macchina, treno o aereo svuotare la vescica. In treno, aereo o pullman sedersi sempre sul lato del corridoio e possibilmente scegliere i posti vicino ai bagni.

Per chi sceglie di alloggiare in albergo o da un amico per non imbrattare le lenzuola è possibile acquistare anche **biancheria da letto idrorepellente**.

Igiene: soprattutto con l'estate lavarsi più frequentemente per ridurre la presenza di batteri, causa di un aggravamento dell'incontinenza. Utilizzare, in viaggio, le salviette intime antisettiche.

La riabilitazione è di grande aiuto. Effettuare una corretta rieducazione permette alle persone con incontinenza da sforzo e/o da urgenza di gestire le situazioni 'scomode', quelle che potrebbero creare imbarazzo e difficoltà. Nell'incontinenza da sforzo è essenziale conoscere il proprio pavimento pelvico per capire quando è il caso di contrarre i muscoli per gestire, durante gli sforzi, l'aumento della pressione all'interno dell'addome che può provocare le perdite d'urina. Durante il cammino può essere utile rallentare o fermarsi un attimo per riuscire a contrarre più efficacemente i muscoli del pavimento pelvico.