

Disfunzioni urinarie

Incontinenza, un problema per 5 milioni di italiani



Le patologie disfunzionali del basso tratto urinario colpiscono molti italiani e incidono sulla loro qualità della vita. In Italia solo l'incontinenza urinaria colpisce circa 5 milioni di persone. Se ne parlerà al 39esimo Congresso Siud

Redazione | Mercoledì 17 Giugno 2015, 10:03

Luigi, 23 anni, ha un problema di vescica neurologica dopo un incidente di moto; Roberta, 32 anni, soffre di cistiti ricorrenti; Lucia, 45 anni, deve fare pipì sempre più spesso e con tale urgenza da avere difficoltà a trattenerla; Roberto, 63 anni, deve essere operato alla prostata; Mario, 72 anni, si alza continuamente la notte per urinare. Tutte queste persone sono affette da disturbi funzionali del basso apparato urinario, vissute spesso come un tabù.

Tra questi, solo l'incontinenza urinaria colpisce circa cinque milioni di persone in Italia, il 60% riguarda le donne, che hanno uno sfintere più debole e suscettibile a causa di eventi fisiologici, come la menopausa e il parto, o patologici, come un intervento chirurgico a carico dell'apparato genito-urinario. L'ipertrofia prostatica e i relativi disturbi interessano invece un uomo su tre dopo i 50 anni e un uomo su quattro sarà operato per tale problema.

A partire da questi dati gli esperti italiani e internazionali si confronteranno al 39° Congresso della SIUD – Società Italiana di Urodinamica, in programma a Bari dal 18 al 20 giugno. L'evento anticipa la Settimana di Informazione dell'incontinenza, dal 22 al 28 giugno, e la Giornata mondiale dell'incontinenza che si celebra il 28 giugno. Al centro del dibattito, ci sarà l'urodinamica, il trattamento dell'incontinenza maschile, le problematiche ostetriche come il danno da parto, le disfunzioni pelviche e sessuali, il rapporto tra chirurgia e riabilitazione.

Il primo passo di fronte alle perdite di urina è parlarne con il medico. Ancora oggi il problema viene vissuto "in silenzio" soprattutto dalle donne. «Quando si va troppo spesso a urinare o si perde urina con sensazione di urgenza o dopo un colpo di tosse sono il primo campanello di allarme. La

diagnosi ed il trattamento precoce, dalla riabilitazione ai farmaci, dalla tossina botulinica al pace-maker vescicale o alla chirurgia, consentono la risoluzione del problema», dichiara Giulio Del Popolo, Direttore della Neuro-Urologia dell'Azienda Ospedaliera Universitaria Careggi e Presidente della Siud.

Una volta effettuata la diagnosi attraverso l'esame urodinamico, che costituisce la prova regina, esistono farmaci, ma anche terapie di tipo riabilitativo, una sorta di ginnastica che può migliorare i disturbi riferiti dai pazienti. Solo nei casi più difficili si ricorre alla chirurgia, quasi sempre mini invasiva. «La chirurgia con il laser per la prostata, gli interventi con degenza di una notte per l'incontinenza urinaria maschile e femminile e l'utilizzo della tossina botulinica per la vescica neurologica sono alcuni esempi di terapie chirurgiche mini-invasive», spiega Finazzi Agrò, professore associato di Urologia presso l'Università di Roma Tor Vergata, responsabile della Uosd Urologia Funzionale del Policlinico Tor Vergata e vice presidente Siud.

Un ulteriore strumento in ambito di valutazione dei disturbi che possono essere causati dalle disfunzioni del pavimento pelvico è ePAQ, un questionario sintomatologico e di qualità di vita multidimensionale (urinario, intestinale, vaginale, sessuale) in lingua italiana realizzato grazie a una partnership tra Siud e EPAQ Systems Limited. In Gran Bretagna il progetto è già attivo e ha portato risultati apprezzabili mentre in Italia è attivo in via sperimentale in sette Centri.

I consigli degli esperti per affrontare viaggi e caldo

Visto che è arrivato il tempo delle vacanze, gli esperti della Società italiana di urodinamica (Siud) forniscono alcuni utili suggerimenti a chi soffre di incontinenza per affrontare un viaggio e soprattutto il caldo.

Bere. 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.

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? 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 riaccolto 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 e tutti gli accessori annessi. In caso di viaggi in aereo, il tutto va messo nel bagaglio a mano ed è bene portare con sé un documento del medico curante e una copia della prescrizione medica. In ogni caso, prima di mettersi in macchina, treno o aereo svuotare la vescica, 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.

Soprattutto con l'estate, è bene 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 poi 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. Durante il cammino può essere utile rallentare o fermarsi un attimo per riuscire a contrarre più efficacemente i muscoli del pavimento pelvico.

Se vuoi ricevere gratuitamente notizie su Incontinenza, un problema per 5 milioni di italiani lascia il tuo indirizzo email nel box sotto e iscriviti: