

INCONTINENZA, UN PROBLEMA PER 5 MILIONI DI ITALIANI. I CONSIGLI PER L'ESTATE



L'incontinenza ha un forte impatto sulla qualità della vita, quale che sia la gravità delle perdite. Per questo può essere considerata una condizione invalidante.

In Italia cinque milioni di persone hanno un problema di continenza. Si tratta di perdite involontarie di urina con frequenza più o meno grave, che possono essere secondarie a un deficit dello sfintere uretrale o del supporto muscolare e fasciale del pavimento pelvico o a patologia vescicale.

COLPITE PIU' LE DONNE - I dati della **SIUD (Società Italiana di Urodinamica)** ci dicono che a soffrirne sono soprattutto le donne: **per il 60% coinvolge la popolazione femminile.** Le donne hanno uno sfintere più debole di quello degli uomini, dunque è più facile che venga messo in crisi da 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.

CONDIZIONE INVALIDANTE - L'incontinenza ha un forte impatto sulla qualità della vita, quale che sia la gravità delle perdite: psicologicamente è un disturbo che può condizionare molte attività sociali di chi ne è colpito, ed è per questo che può essere considerata una condizione invalidante. Chi ne soffre vive in un perenne stato di tensione e di vergogna. Persino parlarne con il medico imbarazza. **La persona colpita evita l'intimità sessuale, limita gli spostamenti, non può fare programmi a lunga scadenza.** Parlarne è il primo passo per combatterla: bisogna fare un piccolo sforzo e affrontarla insieme a chi può valutare la situazione e indicare la soluzione migliore. Medici specialisti (urologi, ginecologi, fisiatri, neurologi) o non specialisti e altre figure professionali (infermieri, ostetriche, fisioterapisti) sono a disposizione: tutte queste figure partecipano alle attività della Società Italiana di Urodinamica (SIUD). Ricordiamo tra l'altro che anche disabili.com ha un esperto continenza messo a disposizione dei lettori, per fornire suggerimenti sulla questione, in riferimento ad esempio all'uso di cateteri.

SETTIMANA DI INFORMAZIONE - Proprio per favorire la conoscenza di queste problematiche, quella dal 22 al 28 giugno è stata nominata la Settimana di Informazione dell'incontinenza, e il 28 giugno sarà la Giornata Mondiale dell'incontinenza. Nei giorni scorsi si è tenuto a Bari il 39° Congresso della Siud - Società Italiana di Urodinamica dove si sono confrontati medici italiani e stranieri, ma anche fisioterapisti, infermieri, ostetriche perché in parallelo si è tenuto anche il 13° Congresso FIO che riunisce tutte queste figure professionali. In questa occasione, **dal Congresso della SIUD arrivano i suggerimenti su cosa fare per affrontare un viaggio e soprattutto il caldo:** con piccoli accorgimenti e suggerimenti pratici è possibile superare il disagio, migliorare la qualità di vita e affrontare l'estate più tranquilli. Vediamoli insieme.

CONSIGLI PRATICI

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 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. 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.

Disabili.com - Giovedì, 25 Giugno 2015