

# INCONTINENZA?

## SENTIRSI SERENI

SENTIRSI SICURI PER STAR BENE CON GLI ALTRI  
Campagna di **sensibilizzazione** sulle patologie dell'incontinenza

*... c'è differenza tra curarsi e prendersi cura di sé ...*

è un'iniziativa del Consorzio InFarmacia FarmaNetwork



## INCONTINENZA URINARIA FEMMINILE

L'incontinenza urinaria femminile è l'incapacità di trattenere l'urina in vescica, accusando perdite involontarie in quantità variabile. L'incontinenza urinaria si manifesta più frequentemente nella donna per un motivo prettamente anatomico: mentre nell'uomo l'uretra più lunga e la prostata offrono maggiore resistenza alle perdite urinarie, nella donna l'unico meccanismo di continenza è fornito dallo sfintere striato, muscolo che cede più facilmente se sottoposto a eccessivo stress. La percentuale di donne con episodi di incontinenza urinaria si aggira tra il 12% e il 42% sotto i 65 anni, e tra il 17% e il 55% sopra i 65: un disturbo molto comune, ma di cui si parla molto poco.

### INCONTINENZA PRE E POST PARTO



Chiariamolo subito: la voglia di andare sempre in bagno, la difficoltà a trattenere la vescica e qualche piccola perdita di urina sono condizioni assolutamente naturali quando si aspetta un bambino e dopo il parto. Non è incontinenza.

Durante la gravidanza, sino al parto, l'apparato urinario va incontro a profonde modifiche che lo coinvolgono in tutte le sue parti: i reni diventano più grossi, la parete vescicale più elastica, i muscoli del pavimento pelvico

più deboli.

Lo stress riguarda soprattutto questi ultimi, per 9 mesi sottoposti a una pressione sempre maggiore, determinata dal pancione in continua crescita; basti pensare che al parto il peso di placenta, feto e liquido amniotico raggiunge in media i 6-7 kg.

Non c'è da stupirsi quindi che alcune donne, soprattutto dopo il parto, soffrano di qualche episodio di incontinenza.

### INCONTINENZA E MENOPAUSA

Tecnicamente, la menopausa è l'evento fisiologico che nella donna corrisponde al termine del ciclo mestruale e dell'età fertile. La capacità di produrre ovuli fecondabili è strettamente correlata alla presenza di alcuni ormoni prodotti da ghiandole situate nel cervello, l'ipotalamo e l'ipofisi: una donna in età fertile porta a maturazione uno o due ovuli al mese, circa 500 nell'arco di una vita. E poi? Poi la capacità dell'ovaio di rispondere agli ormoni viene progressivamente meno

fino alla menopausa, tra i 45 e i 50 anni. Apparentemente può sembrare improbabile un legame tra menopausa e perdite di urina: in realtà la riduzione di estrogeni nel sangue, ormoni responsabili della tonicità muscolare di utero, vagina, uretra e pelvi, espone l'organismo femminile al pericolo di prolasso, infezioni e irritazioni dell'ultimo tratto dell'apparato urinario. Con la conseguente comparsa di perdite di urina.



farmacia

RMA NETWORK

## INCONTINENZA DA SPORT



Ad aumentare il tasso di incontinenza da sforzo tra le donne, oltre ad una differente conformazione dell'apparato urinario e alle conseguenze di eventi prettamente femminili come gravidanze e menopausa, concorre anche la particolare anatomia della zona pelvica, dotata di una muscolatura più debole e predisposta al cedimento rispetto a quella maschile.

Ecco che lo sforzo, allenamenti intensi e ripetuti, specialmente in discipline che comportano bruschi aumenti di pressione intraddominale, possono alla lunga stressare


la muscolatura pelvica. Parliamo di pallavolo, ginnastica, atletica e tutti quegli sport dove salti, contrazioni e sforzo sono frequenti e particolarmente elevati, specialmente nella zona del diaframma e dei muscoli addominali; il rischio è quello di andare incontro allo sfiancamento dei muscoli pelvici, determinato dalla loro incapacità a far fronte allo sforzo che si genera durante la pratica sportiva, e di accusare conseguentemente perdite urinarie di intensità variabile, detta incontinenza da sforzo.

## INCONTINENZA FEMMINILE E INFEZIONI URINARIE

Le infezioni urinarie sono tra le principali cause della comparsa di incontinenza o bruciore: sapere come le infezioni urinarie si manifestano, a cosa sono dovute e come combatterle in modo efficace è fondamentale per affrontarle con serenità ed evitare complicazioni.

La maggiore predisposizione femminile ad accusare perdite di urina non si può imputare solo alla debolezza dello sfintere striato, unico muscolo responsabile del meccanismo di controllo della minzione nella donna; la vicinanza tra la vagina e lo sbocco dell'uretra, unita alla lunghezza ridotta di quest'ultima, favoriscono la migrazione di batteri nelle vie urinarie e quindi lo sviluppo di infezioni urinarie.

Si stima che su 10 adolescenti femmine tra i 10 e i 20 anni, almeno una soffre di infezioni urinarie; la percentuale cresce fino ad arrivare alla terza età, dove le differenze tra i due sessi scompaiono a causa delle frequenti problematiche maschili legate a patologie prostatiche.



CHIAMANO L'INCONTINENZA  
URINARIA FEMMINILE  
LA "MALATTIA SILENZIOSA",  
ANCHE SE INTERESSA  
UNA DONNA SU TRE

Si possono distinguere tre tipologie di infezione urinarie, che variano per frequenza e gravità. La più diffusa e meno grave è l'uretrite, infiammazione che riguarda l'ultimo tratto delle vie urinarie. Nel caso i batteri risalgano fino alla vescica, è possibile che scatenino una cistite: può essere collegata a manovre mediche invasive (ad esempio il posizionamento di un catetere), a un periodo di stress o ad un recente rapporto sessuale.

Le infezioni urinarie più gravi però si manifestano quando i batteri migrano fino a raggiungere i reni: la pielonefrite necessita una terapia mirata e immediata, al contrario di uretrite e cistite che possono svanire da sole o in seguito a cure antibiotiche.

Non tutte le infezioni urinarie presentano sintomi evidenti. Mentre il bruciore durante la minzione, la difficoltà ad urinare, le tracce di sangue nell'urina, l'odore forte della stessa e l'incontinenza sono segnali inequivocabili di una possibile infezione in atto, quelle asintomatiche vengono scoperte spesso per caso, e necessitano di qualche semplice attenzione che ne agevoli la scomparsa (un'adeguata idratazione, l'uso di disinfettanti urinari specifici, alimenti che acidificano il pH delle urine come il succo di mirtillo).



## PREVENZIONE: SERENITÀ A CORPO LIBERO

Le cause dell'incontinenza urinaria sono tante; i gesti per prevenirla, molti meno. È sufficiente svolgere qualche piccolo esercizio quotidiano di ginnastica per rinforzare la muscolatura pelvica e ridurre al minimo i rischi di perdite.

La riabilitazione del pavimento pelvico tramite ginnastica comprende una prima fase di esercizi di contrazione e rilascio che si svolgono in tre fasi: 1) riconoscere i muscoli da contrarre, 2) rinforzarli, 3) ripetere il potenziamento.

Per riconoscere i muscoli coinvolti nella minzione un buon trucco consiste nel trattenere per qualche istante le urine al momento dello stimolo, così da capire quali sono i muscoli contratti ed essere in grado di ripetere l'esercizio di ginnastica pelvica più volte al giorno.

Ecco gli esercizi più efficaci:

1

In posizione seduta o eretta, mettere in tensione il perineo e stringere usando i muscoli del pavimento pelvico (da ripetere più volte al giorno).

2

In piedi, gambe leggermente flesse e divaricate, mani appoggiate ai fianchi, dondolare il bacino: inspirare spostando indietro il bacino ed espirare "spingendo" in avanti il bacino, contraendo il muscolo pelvico e gli addominali.

3

In posizione supina con le gambe flesse, contrarre il muscolo interno del bacino; nel frattempo appoggiare una mano sulla parte bassa dell'addome, per controllare l'attività dei muscoli addominali.

# INCONTINENZA URINARIA MASCHILE

Nell'uomo esistono varie forme di incontinenza urinaria, caratterizzate da sintomi e cause molto diverse tra loro. Alcune cause dell'incontinenza maschile? Età avanzata, patologie della prostata, infezioni delle vie urinarie, disabilità fisica, depressione, demenze, traumi spinali, stitichezza, diabete, apnee notturne, particolari anomalie congenite, patologie neurologiche come l'ictus.

## INCONTINENZA DA URGENZA



Per incontinenza maschile da urgenza s'intende la perdita di urina secondaria a uno stimolo improvviso, molto forte, non rimandabile che non permette a chi ne è affetto di raggiungere il bagno.

La comunità scientifica non è ancora unita nell'identificare una causa univoca, anche se la maggiore indiziata è l'iperattività

del destruttore: si tratta di un'anomalia che provoca la frequente contrazione del muscolo che avvolge la vescica (il destruttore appunto), obbligandola a un continuo svuotamento. Tale iperattività può essere indotta sia da patologie neurologiche, sia da disfunzioni muscolari.

## INCONTINENZA DA SFORZO

Nell'incontinenza maschile da sforzo, invece, la perdita più o meno abbondante di urina è scatenata da uno sforzo fisico che determina un aumento della pressione intra-addominale.

Sforzo assolutamente comune e di poco conto: basta uno starnuto, una risata, il

sollevamento di un peso. È la forma più comune nel genere maschile e le sue cause possono essere un deficit dello sfintere uretrale dovuto a traumi del bacino, patologie neurologiche o interventi di chirurgia prostatica.



## INCONTINENZA DA RIGURGITO



Si parla di incontinenza maschile da rigurgito quando la vescica non si riesce a svuotare completamente in modo volontario e, in tale situazione, il residuo di

urina va ad accumularsi nel tempo fino a un volume massimo che è una delle cause delle perdite involontarie.

# INCONTINENZA MASCHILE E INFEZIONI URINARIE

Rispetto alla donna, l'uomo è meno predisposto ai fenomeni di infezione urinaria: il motivo è da ricercare nell'uretra maschile più lunga e nell'azione battericida delle secrezioni prostatiche, differenze anatomiche che determinano una protezione maggiore per le vie urinarie dell'uomo.

Ciò non vuol dire che i maschi siano esenti da infezione urinaria e incontinenza: anomalie dell'apparato genitale o interventi chirurgici sullo stesso, patologie prostatiche, abitudini sessuali, scarsa igiene, la presenza di un catetere vescicale o semplicemente la cattiva abitudine di bere poca acqua sono tutte possibili cause di una possibile infezione urinaria maschile. Infezioni delle vie urinarie possono provocare incontinenza temporanea, irritando la vescica e provocando contrazioni involontarie della stessa.

Le infezioni urinarie maschili si dividono in due grandi famiglie.

La prima forma di infezione urinaria maschile non presenta sintomi e viene definita batteriuria asintomatica: molto rara nei giovani, aumenta con l'età fino a riguardare circa il 6% degli anziani.

La seconda famiglia di infezione urinaria maschile comprende tutte quelle infezioni con sintomi che possono interessare le parti dell'apparato urinario come uretra, vescica e reni. I disturbi più diffusi causati da una infezione urinaria maschile sono il bruciore nell'urinare, l'aumentata frequenza della minzione (spesso associata a una riduzione di quantità), la sensazione di non riuscire a trattenere l'urina, il cattivo odore della stessa accompagnato talvolta da tracce di sangue: insomma, tutti quei sintomi che possono spingere l'urologo di fiducia o il medico di base a diagnosticare un'infezione all'uretra, alla vescica o ai reni.



Timbro farmacia

## CHIEDI CONSIGLIO AL TUO FARMACISTA

Questo documento ha l'obiettivo di fornire al paziente semplici e chiare informazioni riguardanti l'incontinenza non è in alcun modo da intendersi come sostitutivo di un parere medico.

RVA NETWORK