

Autotest della debolezza della vescica

L'autotest può dare una prima indicazione per capire se si soffre di vescica iperattiva.

Verificate la funzione della vescica con un semplice test.*

	sì	no
Frequenza	Dovete andare in bagno molto spesso (cioè più di 8 volte durante il giorno)?	
	Dovete alzarvi un paio di volte anche di notte?	
Urgenza urinaria	Ci sono momenti in cui avverte un improvviso e incontrolabile bisogno di urinare?	
Perdita di urina	Avete mai perso l'urina perché non siete riuscite/i a controllare l'impulso?	
Perdita di urina durante l'attività fisica	Avete perdite di urina durante l'attività fisica, p. es. quando tossite, starnutite, ridete o salite le scale?	
Perdita di urina con l'attività fisica e con sensazione di urgenza	Avete perdite di urina durante l'attività fisica e allo stesso tempo avverte una forte sensazione di urgenza?	

* Società Svizzera per l'incontinenza www.inkontinex.ch

Valutazione

Avete risposto con un «sì» a una o più domande? Rivolgetevi a una medica o a un medico per chiarire i vostri disturbi alla vescica.

Avvertenza

Un test non può sostituire la visita medica, ma serve solo come orientamento.

Avete altre domande?

Presso la Società svizzera per l'incontinenza urinaria sono disponibili informazioni interessanti.

Anche la Società svizzera per l'incontinenza urinaria vuole contribuire a far cadere i tabù associati alla debolezza della vescica e soprattutto a motivare le persone colpite a rivolgersi a una/uno specialista. Su www.inkontinex.ch/fr/ sono disponibili informazioni sull'incontinenza, indicazioni su eventi e anche link ai centri che si occupano di vescica e pavimento pelvico e ai gruppi di sostegno.

Quali sono le opzioni terapeutiche disponibili?

Esistono diversi modi per trattare i disturbi.

Se dopo l'accertamento diagnostico si rileva la presenza di una vescica iperattiva, il medico vi parlerà delle diverse opzioni terapeutiche e, se necessario, vi spiegherà cosa si può fare personalmente per la salute della vescica. L'obiettivo della terapia è quello di alleviare o eliminare i sintomi.

Bevete a sufficienza?

Si raccomanda di bere circa 1–2 litri di liquidi al giorno.

I liquidi vanno assunti in modo uniforme durante tutto il giorno. Si potrebbe riuscire a evitare di andare in bagno di notte bevendo la maggior parte di questi liquidi prima delle ore 18:00.

Allenare la vescica?

Un allenamento mirato della vescica può aiutare a gestire meglio l'urgenza urinaria.

L'allenamento mirato della vescica aiuta a controllare l'urgenza urinaria, andando in bagno solo a orari prestabiliti o ritardando l'uso della toilette. In questo modo è possibile prolungare gli intervalli di tempo tra una minzione e l'altra.

Percepire e rafforzare il pavimento pelvico?

I parti, il sovrappeso e il continuo sollevamento di pesi possono indebolire il pavimento pelvico.

Gli esercizi mirati per la muscolatura del pavimento pelvico aiutano a percepire consapevolmente il pavimento pelvico e ad attivarlo intenzionalmente. Questo può influire positivamente sulla salute della vescica.

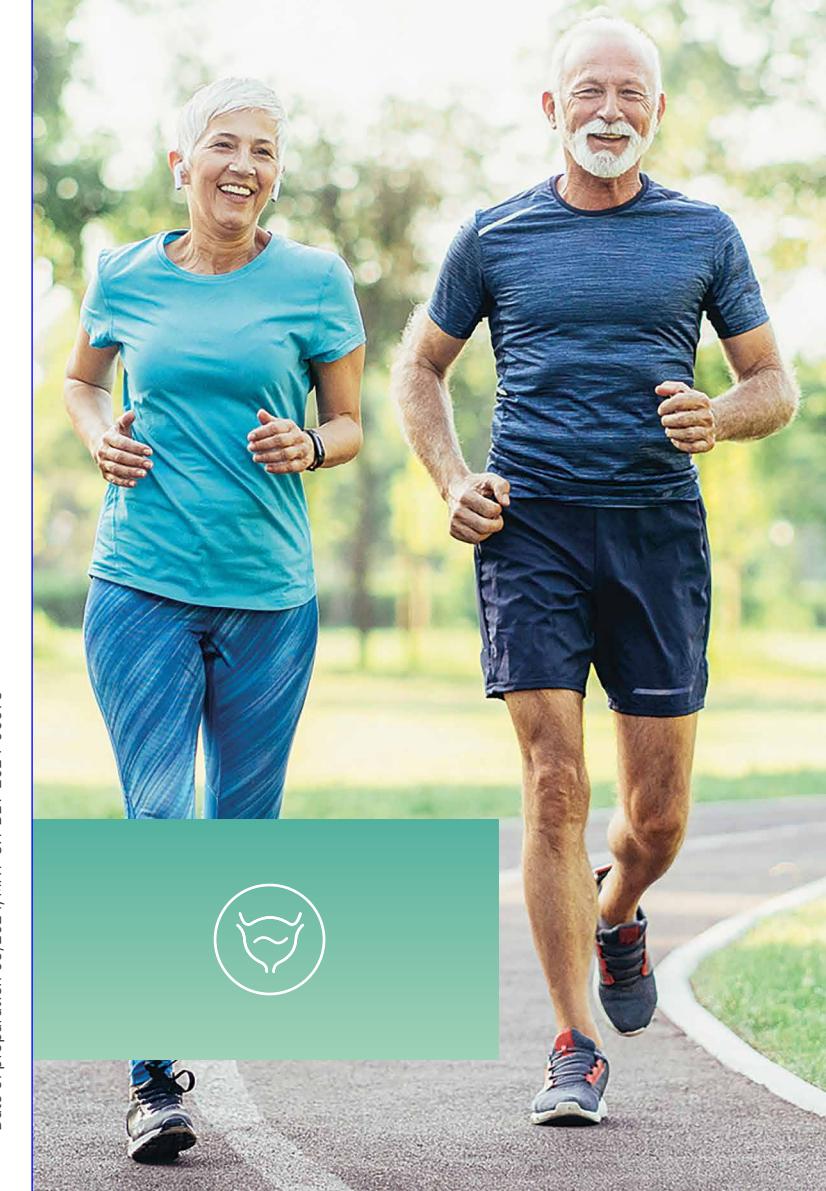
Trattamenti farmacologici

I medicamenti possono fungere da complemento alle opzioni terapeutiche generali.

Per il trattamento della vescica iperattiva sono disponibili diversi medicamenti tradizionali che agiscono sul muscolo vescicale (detrusore della vescica). La medica o il medico può utilizzare in modo mirato ognuno di questi medicamenti in base alle esigenze della/del paziente.

**Siete voi a determinare la vostra vita.
Non la vostra vescica.**

Informazioni per pazienti sulla vescica iperattiva



Date of preparation 06/2024, MAT-CH-BET-2024-0075



Edito da: Astellas Pharma SA, Richtiring 28, 8304 Wallisellen, www.astellas.ch

È già capitato?

Siete in viaggio e improvvisamente sentite un impellente bisogno di urinare.

La vescica iperattiva (dall'inglese overactive bladder, OAB) è un disturbo molto comune: circa il 16% degli adulti di età superiore ai 40 anni è affetto da OAB.¹ Con l'avanzare dell'età aumenta in modo significativo anche la frequenza.

Non lo sapevate? Non c'è da stupirsi, perché a nessuno piace parlare di problemi alla vescica, in quanto sono ancora considerati un tabù. Per molte persone è imbarazzante parlare dei propri problemi di vescica. È però bene considerare che non si è soli. Rivolgetevi alla medica o al medico e parlate del vostro problema di vescica.

Come si fa sentire?

Sintomi diversi possono indicare la presenza di una vescica iperattiva.

I sintomi principali includono una forte e improvvisa urgenza urinaria (stimolo imperativo di urinare) e una minzione frequente (pollachiuria). Anche andare in bagno più di due volte a notte (nicturia) può far sospettare una OAB. Inoltre, la OAB si può manifestare con o senza perdita involontaria di urina (incontinenza).



Stimolo impellente di urinare
(minzione imperiosa)



Minzione notturna
(nicturia)



Minzione frequente
(pollachiuria)



Perdita involontaria di urina
(incontinenza)

Quali sono le forme di incontinenza?

In termini tecnici, in caso di perdita involontaria di urina si parla di incontinenza urinaria.

Gli esperti distinguono diversi tipi di incontinenza urinaria. I più importanti sono l'incontinenza da urgenza e quella da sforzo. Altri tipi di incontinenza sono l'incontinenza mista e l'incontinenza da rigurgito.

Incontinenza da urgenza

- Dopo un improvviso e intenso bisogno di urinare si verifica una perdita di urina involontaria e a getto, causata da contrazioni non intenzionali della muscolatura della parete vescicale in presenza di un riempimento solo modesto della vescica.
- **Non vi è correlazione con l'attività fisica.**
- Nell'incontinenza da urgenza l'interazione tra vescica e cervello non sembra funzionare correttamente, per cui la vescica si contrae anche con un volume di riempimento minimo. Le cause di questo disturbo non sono ancora state chiarite in via definitiva.



Incontinenza da sforzo (incontinenza da stress)

- In caso di **sollecitazioni fisiche** come salti, corse o sollevamento di pesi si verifica una perdita di urina involontaria, a gocce.
- In alcune persone questo accade anche semplicemente quando si ride, si tossisce o si starnutisce, perché in simili casi la pressione nell'addome aumenta.
- Nell'incontinenza urinaria da sforzo non vi è un bisogno insolitamente intenso di urinare.
- Una causa importante dell'incontinenza da sforzo è l'indebolimento della muscolatura del pavimento pelvico.
- Un pavimento pelvico debole fa sì che il sistema degli sfinteri della vescica non funzioni più in modo ottimale, causando una insufficiente chiusura dell'uretra.



Che importanza ha per la vita di tutti i giorni e la qualità della vita?

La vescica iperattiva può influire enormemente sulla qualità della vita.

Se si soffre di vescica iperattiva è probabile che i sintomi e gli effetti della malattia siano molto gravosi.

La maggior parte delle persone affette da OAB sviluppa strategie per riuscire a mascherare i fastidiosi sintomi. La vescica iperattiva può però dominare tutti gli ambiti di vita, perché la malattia è presente giorno e notte: sul posto di lavoro, a casa e in vacanza. La paura di non riuscire più a raggiungere in tempo il bagno diventa quindi una costante di vita.



Corpo

Limitazione delle attività quotidiane, disturbi del sonno, stanchezza



Psiche

Vergogna, riduzione dell'autostima, depressione



Lavoro

Prestazioni ridotte, assenze



Socializzazione

Necessità costante di un bagno accessibile, meno contatti sociali



Vita sessuale

Attività sessuale ridotta



Altro

Precauzioni nell'abbigliamento, biancheria intima speciale, assorbenti, biancheria da letto

Vivere di nuovo in libertà!

Non necessariamente si devono accettare questi problemi con rassegnazione perché esiste una serie di opzioni terapeutiche efficaci.

1. Milsom I, et al. How widespread are the symptoms of an overactive bladder and how are they managed? A population-based, prevalence study. *BJU Int* 2001;87(9):760–766.