

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

Informazioni per pazienti sulla vescica iperattiva



Indice

Introduzione	4
Debolezza della vescica	9
Diagnosi	25
Terapia	35
Vivere con la OAB	45
L'OAB nell'uomo	53
Servizi	59
Riferimenti bibliografici	62

Vi è già capitato? Siete in viaggio e improvvisamente sentite un impellente bisogno di urinare.

Dovete correre urgentemente in bagno e forse avete anche paura di perdere urina involontariamente? Allora è possibile che soffriate di vescica iperattiva.

In questo opuscolo trovate informazioni sul tema della vescica iperattiva, come sintomi, diagnosi e diverse opzioni terapeutiche.

L'autotest a **pagina 8** può darvi una prima indicazione per capire se soffrite di vescica iperattiva.

Debolezza della vescica? Ecco qualche informazione importante sul quadro clinico della vescica iperattiva.

La vescica iperattiva è un disturbo molto comune: in Svizzera ne soffre il 16% circa delle persone di età superiore ai 40 anni.¹

L'acronimo OAB, che deriva dall'inglese «overactive bladder», è utilizzato sempre più spesso anche in italiano per indicare la sindrome della vescica iperattiva.



Cosa dice chi ne soffre?

Molte persone affette da vescica iperattiva sentono di avere una qualità di vita limitata.

La vescica iperattiva è una patologia invisibile: nessuno vede che ne soffrite. Eppure può condizionare la vostra vita.


Di giorno come di notte, a casa, in vacanza o al lavoro, la paura di non raggiungere in tempo il bagno e di perdere urina involontariamente diventa una costante.

«Vado in panico quando mi ritrovo senza assorbenti.»

«La vescica mi toglie il sonno.»

«A causa della debolezza della vescica non oso più nemmeno andare al cinema.»

«Negli appuntamenti di lavoro, il mio problema alla vescica è molto spiacevole e imbarazzante.»



«Quando sono in giro penso sempre a trovare il bagno più vicino.»

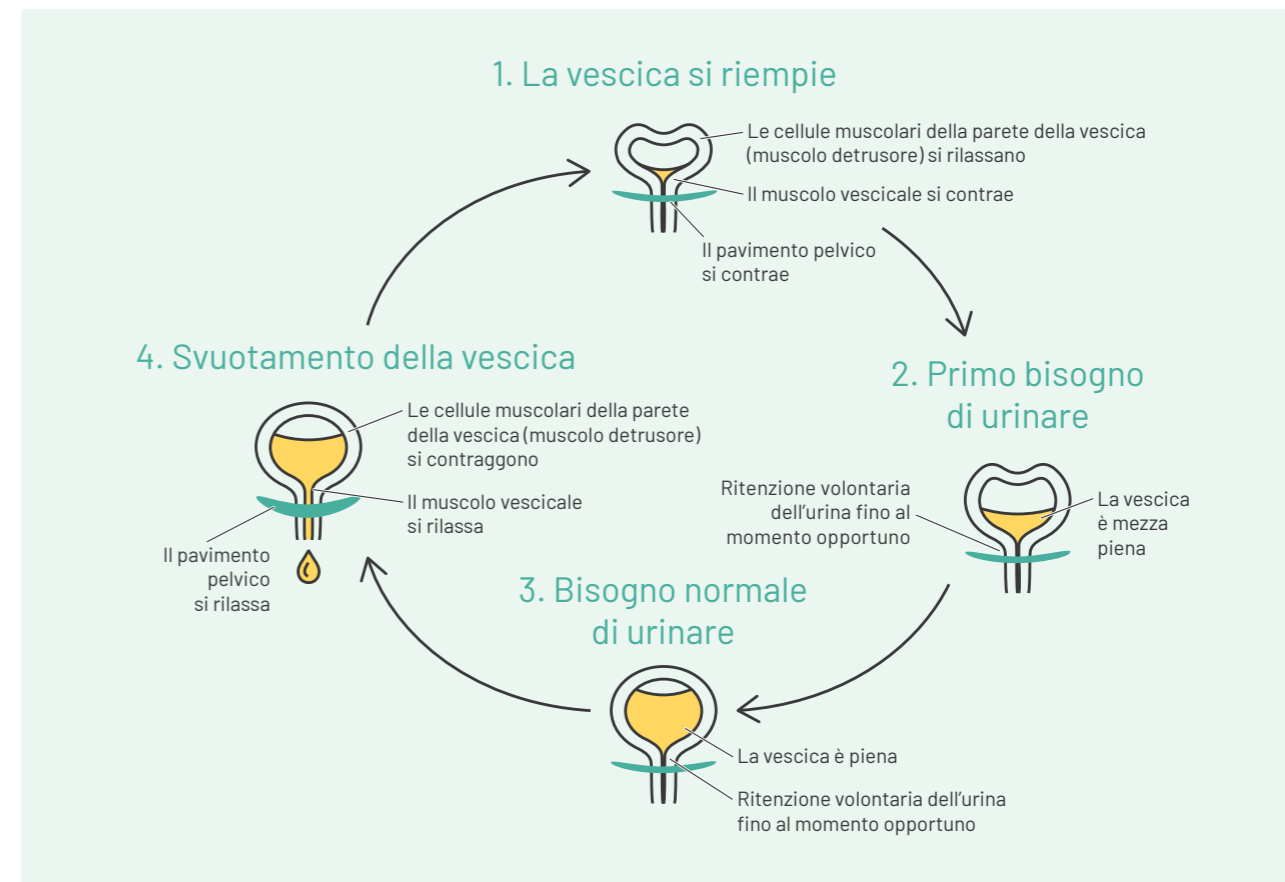
Come funziona una vescica sana?

Il processo di riempimento e svuotamento della vescica è complesso.

I reni producono l'urina, che attraverso l'uretere giunge nella vescica. La vescica è un organo cavo ed elastico deputato alla raccolta dell'urina. Ogni giorno si accumulano nella vescica complessivamente circa 1-1.5 litri di urina. La maggior parte delle persone con una buona funzionalità della vescica ne percepiscono il riempimento quando è piena per circa la metà. Gli uomini in buona salute sentono il bisogno di urinare quando la vescica contiene all'incirca dai 3.5 ai 7.5 decilitri di urina; le donne, tra i 2.5 e i 5.5 decilitri.

La parete vescicale è formata da uno strato muscolare (chiamato muscolo detrusore) che a vescica vuota e nella fase di riempimento iniziale è rilassato. In corrispondenza dell'orifizio inferiore della vescica, dove ha inizio l'uretra, si trovano due muscoli chiamati sfintere interno e sfintere esterno.

In parole semplici, nelle persone sane il **riempimento e lo svuotamento della vescica** avvengono in questo modo:



1

La vescica si riempie gradualmente, il muscolo della parete vescicale è rilassato, gli sfinteri sono chiusi e la muscolatura del pavimento pelvico si contrae.

2

Quando la vescica è mezza piena, le persone con una buona funzionalità della vescica sentono che la vescica contiene parecchia urina, ma possono ritardarne volontariamente lo svuotamento.

3

Se la vescica continua a riempirsi, il corpo invia dei segnali al cervello e si avverte il bisogno di urinare.

4

Le persone con una buona funzionalità della vescica sono in grado di gestirne e controllarne volontariamente lo svuotamento.

5

Quando ci si siede sul water, il cervello invia il segnale di svuotare la vescica (minzione): a questo punto la muscolatura del pavimento pelvico e gli sfinteri si rilassano, mentre il muscolo della parete vescicale (muscolo detrusore) si contrae e determina così l'espulsione dell'urina attraverso l'uretra.

Cos'è la vescica iperattiva?

Informazioni sulla vescica iperattiva (overactive bladder, OAB).

La vescica iperattiva è nota anche come **vescica sensibile, instabile, irritabile o debole**. In medicina, la perdita involontaria di urina è definita «incontinenza urinaria».

Le persone con una vescica iperattiva avvertono il bisogno di urinare probabilmente già con un livello di riempimento di 100-200 ml. Lo stimolo è impellente e può essere controllato solo con grande fatica. Il muscolo vescicale, che durante la fase di riempimento dovrebbe essere rilassato, si contrae all'improvviso e in modo imprevedibile e istintivo.

Le cause precise della vescica iperattiva non sono ancora state individuate. Una delle varie ipotesi sarebbe un problema a livello di interazione tra le fibre nervose interessate, il cervello e la vescica. È anche possibile che i nervi della vescica comunichino al cervello un livello di riempimento errato.

Come si fa sentire?

Sintomi diversi possono indicare la presenza di una vescica iperattiva.

Tra i sintomi principali vi sono l'urgenza intensa e improvvisa di urinare difficile da controllare (minzione imperiosa) come pure la necessità di urinare spesso (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).



Urgenza intensa di urinare
(minzione imperiosa)



Urinare spesso
(pollachiuria)



Urinare di notte
(nicturia)



Perdita involontaria di urina
(incontinenza)

Perché insorge una OAB?

Le cause della vescica iperattiva non sono ancora state chiarite in via definitiva.

La scienza ipotizza un problema a livello di interazione tra le fibre nervose interessate, il cervello e la vescica. È possibile che i nervi nella vescica comunichino al cervello un livello di riempimento errato. In questo caso il muscolo della parete vescicale, che normalmente durante la fase di riempimento dovrebbe essere rilassato, si contrae all'improvviso. La vescica sente il bisogno di svuotarsi o si svuota per davvero.

Chi soffre di determinati disturbi come cistiti o infezioni alle vie urinarie o di diverse malattie neurologiche può presentare anche i sintomi della vescica iperattiva.

In molti casi, però, non si riesce a individuare la causa del problema. Quando la causa rimane sconosciuta si parla di vescica iperattiva «idiopatica».

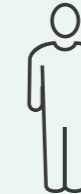


Possibili fattori di rischio per una OAB



nella donna

- Carezza di estrogeni con conseguenze a carico dell'uretra / della vagina
- Prolasso dell'utero e della vescica
- Cistiti ricorrenti
- Riduzione della forza del pavimento pelvico dovuta all'indebolimento del tessuto connettivo



nell'uomo

- Ingrossamento benigno della prostata
- Restringimenti e infiammazioni dell'uretra

Vescica iperattiva: chi può esserne colpito?

Circa una persona su sei dopo i 40 anni soffre di vescica iperattiva.

La sindrome della vescica iperattiva (over-active bladder, OAB) è un disturbo molto comune che affligge il 16% circa della popolazione adulta di età superiore ai 40 anni.¹ Con l'avanzare dell'età aumenta in modo significativo anche la frequenza.

Non lo sapevate? Non c'è da stupirsi: a nessuno piace parlare di problemi alla vescica. Sono ancora considerati un tabù.

Fatti sulla OAB

- Si stima che il numero di casi non segnalati di persone affette da OAB sia particolarmente elevato.
- Solo una minima parte delle persone colpite chiede aiuto medico.
- Molte persone soffrono invece in silenzio, mentre la loro qualità di vita peggiora.
- Troppo poche persone sanno che spesso la OAB si può trattare in modo efficace.



Che importanza ha per la vita di tutti i giorni e la qualità di vita? La vescica iperattiva può influire enormemente sulla qualità di 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 delle strategie per riuscire a mascherarli.

Ma la vescica iperattiva è presente giorno e notte e può dominare tutti gli ambiti della vita: sul posto di lavoro, a casa, in vacanza. La paura di non riuscire a raggiungere in tempo il bagno diventa un pensiero fisso.



Possibili conseguenze negative:



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

OAB: overactive bladder (sindrome della vescica iperattiva)

Quali sono le forme di incontinenza?

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

Le persone che soffrono di incontinenza urinaria non sono più in grado di trattenere l'urina nella vescica e di rilasciarla in modo controllato.

In medicina si distinguono diversi tipi di incontinenza urinaria. I più importanti sono: incontinenza da urgenza, incontinenza da sforzo, incontinenza mista e 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 ridono, tossiscono o starnutiscono, 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.
- L'incontinenza da sforzo colpisce più spesso le donne che gli uomini. Ciò è dovuto, tra l'altro, al fatto che il pavimento pelvico femminile può essere fortemente sollecitato da gravidanze e parti. 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.

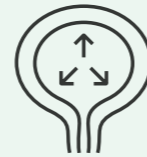
Incontinenza mista

- In caso di incontinenza mista si manifestano sia i sintomi dell'incontinenza da urgenza sia quelli dell'incontinenza da sforzo. L'incontinenza mista colpisce soprattutto le donne oltre i 50 anni.



Incontinenza da rigurgito

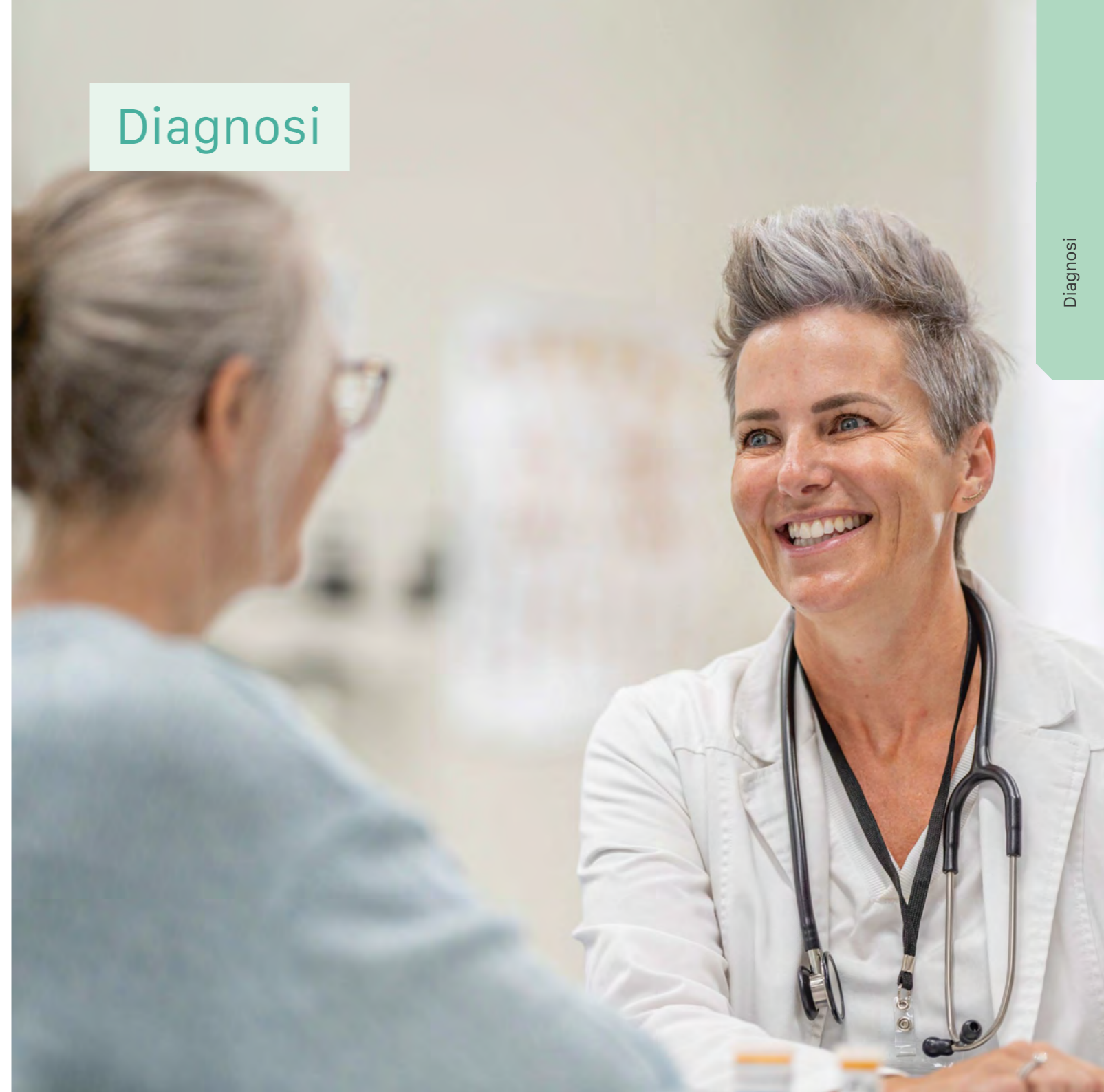
- L'incontinenza da rigurgito è la forma di incontinenza più comune negli uomini. Può verificarsi a causa di un crescente restringimento dell'uretra, ad esempio in caso di ingrossamento benigno della prostata correlato all'età (iperplasia prostatica benigna, IPB). Poiché la vescica non può più essere svuotata completamente, l'urina residua si accumula nella vescica e di tanto in tanto si manifesta un involontario «gocciolamento di urina».



Vivere di nuovo in libertà! Esistono diverse possibilità per gestire la vescica iperattiva.

Non dovete accettare questi problemi con rassegnazione perché esiste una serie di opzioni terapeutiche efficaci (si veda al riguardo il capitolo «Terapia» a [pagina 35](#)).

Diagnosi



Diagnosi

Avete la sensazione che ultimamente ci sia qualcosa che non va con la vostra vescica? Annotate i vostri sintomi e fate chiarezza.

Forse vi infastidisce che l'urgenza urinaria sopraggiunga così spesso e improvvisamente limitando la vostra quotidianità.

Riflettete su quali sono i disturbi che vi danno fastidio e non aspettate troppo a lungo prima di sottoporvi a una visita medica. La vostra medica o il vostro medico conosce bene il problema della vescica iperattiva e, dopo un opportuno accertamento diagnostico, saprà suggerirvi diverse opzioni terapeutiche.

Può essere utile annotare esattamente ciò che vi disturba: è il fatto di avvertire frequentemente il bisogno di urinare, la sensazione di dover avere sempre un bagno nelle vicinanze oppure la necessità di alzarsi la notte per andare in bagno? Sentite che il problema alla vescica vi limita nelle vostre attività quotidiane? Vi sembra che, a causa della debolezza della vescica, svolgete meno attività e uscite più di rado? Avete notato di recente altri cambiamenti o disturbi?

Tutto ciò che annotate vi aiuterà a fare chiarezza e vi servirà per prepararvi al colloquio medico.



Fate l'autotest!

L'autotest a **pagina 8** può darvi una prima indicazione per capire se soffrite di vescica iperattiva.

Forse non trovate le parole giuste? Ecco alcune frasi utili.

«Sento spesso il bisogno di urinare e quando mi capita devo cercare subito un bagno.»

«Per sicurezza ho acquistato degli assorbenti.»

«Di notte mi devo alzare e di giorno mi sento spesso stanco e fiacco.»

«Il bisogno di urinare è improvviso e non riesco ad aspettare.»

Potrebbe essere un po' imbarazzante parlare della debolezza della vescica con la vostra medica o il vostro medico.

Troverete qui alcune frasi che possono aiutarvi ad affrontare il discorso apertamente.

«Molto spesso rinuncio ad andare in posti in cui non so dove sia il bagno più vicino.»

«Ogni notte devo andare più volte in bagno. La vescica mi priva del sonno.»

Annotatevi anche le domande che vorreste porre alla medica o al medico, così non vi dimenticherete di chiedere cose importanti, come ad es. «Quanto dovrei bere?», «I miei disturbi potrebbero essere sintomo di una vescica iperattiva?», «Cosa posso fare contro i sintomi?» ecc.

«Ho impostato tutta la mia routine quotidiana sul bisogno di andare spesso in bagno.»

«A volte non riesco ad arrivare in tempo in bagno.»

Come viene diagnosticata una vescica iperattiva?

Ecco come si svolge la visita medica.

Durante il primo appuntamento, la medica o il medico vi parlerà per avere informazioni più precise sui vostri problemi alla vescica e sul vostro stato di salute.

Questo colloquio serve per farsi un primo quadro della situazione. In genere, vi sarà anche chiesto di tenere per qualche giorno un cosiddetto **diario della minzione**.

La medica o il medico potrebbe inoltre effettuare o prescrivere degli esami, come ad esempio l'analisi delle urine per escludere infezioni o una malattia renale, oppure anche un'ecografia.



Se desiderate iniziare a tenere un diario delle minzioni prima della visita, potete scaricare un modello **qui**.
www.astellas.com/ch/fr/patienten/urologie/patientenmaterial-italiano

Altre informazioni importanti:

- Da quando soffrite di questi problemi alla vescica e quanto sono intensi?
- Con quale frequenza dovete andare in bagno di giorno e di notte?
- Avete perdite involontarie di urina?
- Abitudini nell'assunzione di liquidi: quanto bevete e quando?
- Di recente avete sofferto di un'infezione o avete subito un intervento?
- Soffrite di altre malattie (pregresse o concomitanti)?
Per le donne: avete avuto gravidanze / parti?
- Presenza di malattie familiari?
- Assumete regolarmente medicinali?

Cos'è un diario della minzione?

Annotare le abitudini legate all'assunzione di liquidi e alla frequenza delle minzioni può essere utile.

Il termine «minzione» si riferisce all'atto di urinare, di svuotare la vescica. Se tenete per alcuni giorni un diario dei liquidi assunti e delle minzioni, le informazioni raccolte aiuteranno voi e la vostra medica o il vostro medico ad avere un buon quadro generale

della vostra attività vescicale e delle vostre abitudini.

Un diario della minzione è utile non solo per stabilire la diagnosi, ma può fornire indicazioni preziose per l'ulteriore decorso della terapia.

Nel diario della minzione è possibile registrare le seguenti informazioni:

- Quantità di liquidi assunti
- Quantità di urina escreta
- Intensità dell'urgenza urinaria
- Eventuale perdita involontaria di urina
- Eventuale numero di assorbenti /salvaslip utilizzati

Orario	Quantità di liquidi assunti (in ml)*	Quantità di urina (in ml)			Urgenza urinaria			Perdita di urina	Salvaslip
		<150	150-350	>350	forte	moderata	lieve		
			300			X			X
8.00	300								
10.30		150							
12.00	200								
13.30	300	150			X			X	X
19.00		140			X				
22.30	100								
Totale	900	740 Media	185			3		1	2

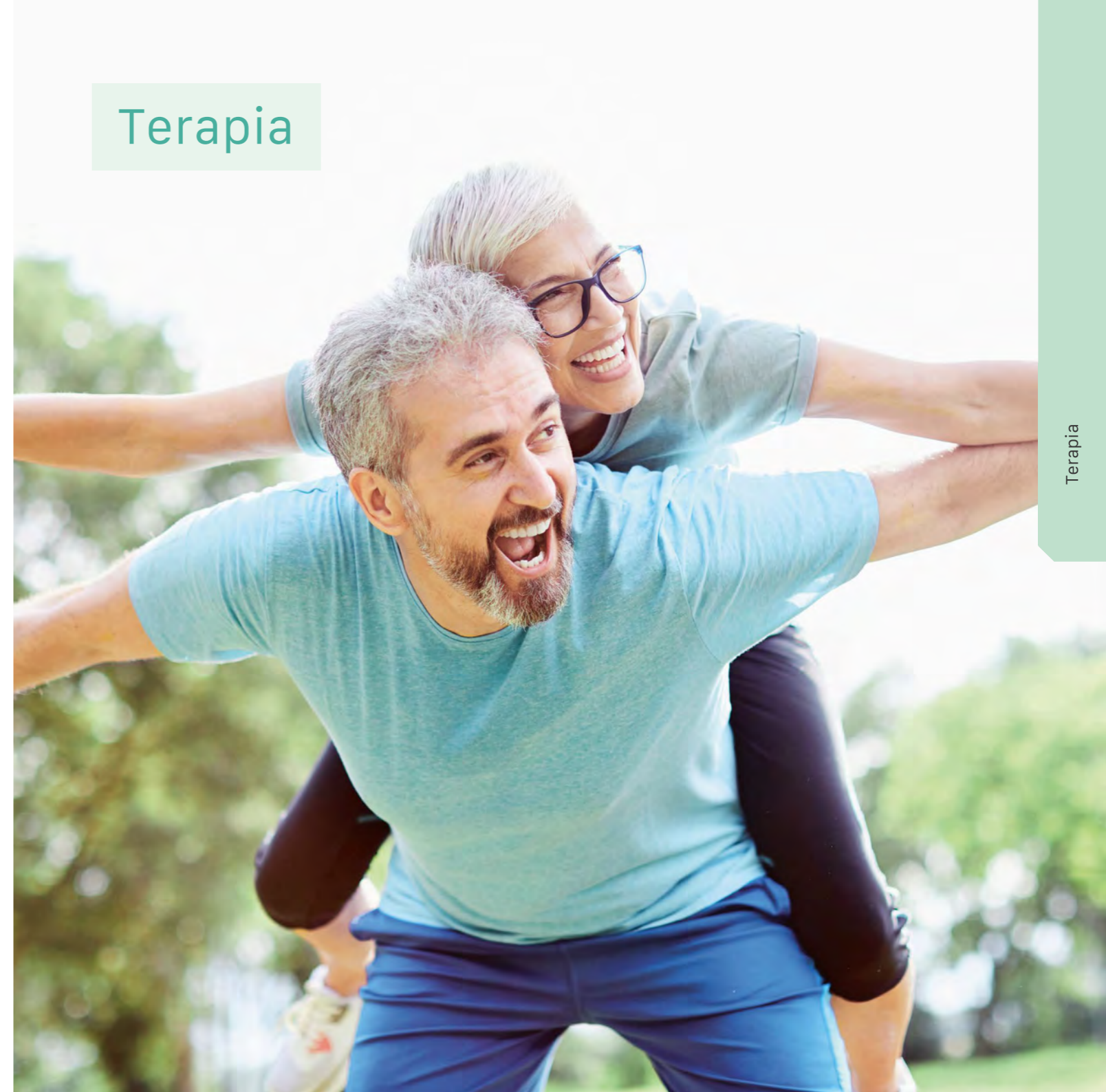


www.astellas.com/ch/fr/patienten/urologie/patientenmaterial-italiano

Cosa succede dopo? Esistono diverse possibilità per gestire i disturbi della vescica iperattiva.

Se vi viene diagnosticata una vescica iperattiva, la medica o il medico vi parlerà delle diverse opzioni terapeutiche e, se necessario, vi spiegherà anche cosa potete fare voi per la salute della vescica.

Terapia



Che cos'è la «terapia basata su tre pilastri»?

Il trattamento della vescica iperattiva si concentra principalmente su tre elementi.

Obiettivo della terapia è alleviare o eliminare sintomi come l'urgenza urinaria, la minzione frequente e/o notturna e la perdita involontaria di urina.

Il trattamento della vescica iperattiva si basa su tre importanti pilastri: la corretta gestione dell'assunzione di liquidi, l'allenamento della vescica e l'allenamento del pavimento pelvico, a cui aggiungere eventualmente un trattamento medicamentoso.

Bevete a sufficienza?

La quantità di liquidi raccomandata è di 1-2 litri al giorno.

L'equazione «meno liquidi si assumono = minore è il bisogno di urinare» può sembrare plausibile. Ma non lo è. Se bevete poco o avete addirittura sete, nella quantità ridotta di urina presente nella vostra vescica si accumuleranno elevate concentrazioni di sostanze irritanti che compongono l'urina stessa. E questo può aumentare l'iperattività della vescica.

Ecco perché di solito si raccomanda di bere 1-2 litri di liquidi al giorno, distribuendoli uniformemente nell'arco dell'intera giornata.

Bevendo la maggior parte di questi liquidi prima delle 18.00 è possibile evitare di andare in bagno di notte. Prima di andare a dormire, andate ancora un'ultima volta in bagno. Almeno la metà dei liquidi assunti ogni giorno dovrebbe essere acqua non gassata. Indicati sono anche Schorle, tisane e infusi. Evitate il più possibile bevande zuccherate o con dolcificanti, caffè e alcolici, perché irritano la vescica e vi obbligano ad andare più spesso in bagno.



Allenare la vescica?

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

Ad esempio, è possibile pianificare di andare in bagno solo a orari prestabiliti. Iniziate con intervalli di tempo realistici per poi allungarli lentamente. Appena sopraggiunge lo stimolo a urinare, cercate di attendere qualche minuto rimandando il momento della minzione.

In questo modo è possibile prolungare gli intervalli di tempo tra una minzione e l'altra. Vi sentirete così più a vostro agio nello svolgere le attività di tutti i giorni e meno dipendenti dal bagno.

Come ritardare il momento della minzione:

- Piegatevi come per allacciarsi le scarpe. In questo modo cambia la pressione esercitata sulla vescica e si riduce la sensazione di urgenza.
- Fermatevi e rimanete in piedi o sedetevi di nuovo, respirando con calma.
- Cercate di distrarvi mentalmente pensando alla vacanza in programma, alla lista della spesa o al prossimo appuntamento dal parrucchiere.



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

Probabilmente vi trovate nella stessa situazione di molte altre persone. Finora non avete prestato attenzione consapevolmente al pavimento pelvico. Tuttavia, questa regione del corpo ha molte funzioni importanti:

Il pavimento pelvico è formato da tessuto connettivo e diversi strati muscolari che si snodano tra l'osso pubico e il coccige e formano una sorta di fascia che avvolge l'area genitale. Il pavimento pelvico si estende sotto la vescica come un'amaca. Anche il pavimento pelvico, come tutti i muscoli che il corpo può attivare volontariamente, può essere rafforzato con esercizi mirati.

- Il pavimento pelvico sostiene gli organi addominali e pelvici.
- Impedisce alla vescica di perdere urina.
- Garantisce più divertimento nei rapporti sessuali.

Localizzatelo, allenatelo e starete meglio

Per ottenere i migliori risultati ci vuole pazienza e occorre ripetere regolarmente gli esercizi. Se volete ottenere risultati duraturi, dovete allenare il pavimento pelvico per almeno tre mesi, ma tre minuti al giorno sono sufficienti. La maggior parte degli esercizi sono movimenti mirati che non hanno nulla a che vedere con le prestazioni sportive.

Anche gli uomini hanno il pavimento pelvico

Gli uomini che hanno subito un intervento alla prostata soffrono occasionalmente di perdite involontarie di urina e di urgenza urinaria. Il modo migliore per ridurre questi disturbi è fare degli esercizi pelvici prima dell'operazione, una tesi avvalorata anche da vari studi. Parlatene con la vostra medica o il vostro medico o rivolgetevi a una o uno specialista di fisioterapia.

L'allenamento del pavimento pelvico può essere opportunamente integrato con metodi come l'elettroterapia e il biofeedback.



Quali trattamenti medicamentosi esistono? I medicinali possono fungere da complemento alle opzioni terapeutiche generali.

Per il trattamento della vescica iperattiva sono disponibili diversi medicinali. In caso di disturbi lievi si possono prendere in considerazione metodi tradizionali come l'omeopatia o la fitoterapia. La medica e il medico tratta la vescica iperattiva con medicinali classici che agiscono sul muscolo vescicale: facendolo rilassare, aumentano la capacità della vescica e influiscono sul processo complesso di svuotamento della vescica. Per questa terapia, sono disponibili diversi medicinali con principi attivi differenti che possono essere impiegati in modo mirato in base alle esigenze della o del paziente.

Un altro metodo consiste in iniezioni di Botox (iniezioni di tossina botulinica A) direttamente nella parete vescicale. In questo modo si diminuisce l'iperattività del muscolo della vescica (muscolo detrusore).

Ciò può ridurre temporaneamente l'uso (troppo) frequente del bagno e spesso anche la perdita involontaria di urina.

È poi possibile stimolare il nervo tibiale applicando degli elettrodi di superficie sul nervo allo scopo di ridurre l'iperattività della vescica. Oppure si possono usare i cosiddetti «pace-maker vescicali», degli elettrodi impiantati con cui vengono stimulate determinate vie nervose (neuromodulazione sacrale).

Il trattamento chirurgico viene preso in considerazione solo se non si è ottenuto un risultato soddisfacente con le terapie menzionate oppure se è assolutamente necessario dal punto di vista medico.

Se pensate di soffrire di vescica iperattiva, parlate apertamente dei vostri disturbi con una o uno specialista e fatevi consigliare.



Vivere con l'OAB



Che cosa potete fare se soffrite di OAB?

Alcuni suggerimenti per gestire meglio i disturbi.

Uno stile di vita sano e attivo, un'alimentazione completa ed equilibrata e la scelta di bevande adeguate possono supportare il trattamento della vescica iperattiva.

Ecco alcuni consigli che potrebbero esservi utili.

Obiettivo della terapia è alleviare o addirittura eliminare sintomi come l'urgenza urinaria, la minzione frequente e/o notturna e la perdita involontaria di urina. La medica o il medico vi aiuterà a scegliere il trattamento illustrandovi le diverse opzioni terapeutiche disponibili.



OAB: overactive bladder (sindrome della vescica iperattiva)

La calma è la virtù dei forti.

Dormite a sufficienza e svolgete le attività possibilmente senza fretta. Lo stress quotidiano potrebbe favorire la debolezza della vescica. Concedetevi delle piccole pause e riservate del tempo per voi e per le attività che favoriscono il vostro benessere. Esercizi di rilassamento come lo yoga o il training autogeno possono essere d'aiuto.^{2,3}



Bere liquidi a sufficienza

Cercate di bere 1-2 litri di liquidi al giorno. Il fabbisogno di liquidi può variare a seconda del clima, della temperatura e dell'attività fisica. Un apporto insufficiente di liquidi potrebbe peggiorare i sintomi, perché l'urina concentrata può irritare il muscolo vescicale.^{2,3,4}



Evitare bevande stimolanti

La caffeina ha un effetto diuretico e stimola la vescica, aumentando l'urgenza di urinare. Cercate di limitare o eliminare del tutto il consumo di bevande contenenti caffeina come caffè e bevande alla cola. La stessa considerazione vale anche per le bevande alcoliche.^{2,3,4}



Evitare i cibi piccanti e acidi

Eliminate dalla dieta le pietanze con sostanze piccanti come peperoncino, rafano o curry piccante. Evitate gli agrumi e i succhi a base di agrumi, che a causa del loro elevato contenuto di acidi possono irritare la vescica. Anche il succo di mirtillo rosso e le bevande gassate possono aggravare i sintomi.⁵



Alimentazione sana e ricca di fibre

Preferite una dieta ricca di fibre con tanta verdura, frutta (non agrumi), prodotti integrali e legumi. In questo modo potrete prevenire anche gli episodi di stitichezza. Un intestino non svuotato può premere sulla vescica a causa della sua vicinanza anatomica a questo organo. Questo può aumentare i sintomi di una vescica iperattiva.^{2,3}



Il movimento promuove il benessere

Fate regolarmente movimento all'aria aperta. Questo garantisce relax e rigenerazione. Le attività sportive leggere possono anche prevenire i chili di troppo o ridurre il sovrappeso esistente.^{2,4}



Tenere sotto controllo il peso

Un peso corporeo troppo elevato può esercitare una pressione sul pavimento pelvico e causare un indebolimento della muscolatura. Anche una moderata riduzione del peso potrebbe esercitare un effetto positivo sulla vescica.^{2,4,6}



Non più del necessario

Ritardate il momento della minzione. Se la minzione è più frequente del necessario, con il tempo la vescica si abitua a contenere soltanto piccole quantità di urina, influenzando negativamente sui disturbi.^{2,4}



Diario della minzione

Tenete un diario della minzione annotando il numero delle minzioni e specificando anche la quantità di urina emessa.^{2,4}



Sostegno medico

I medicinali possono integrare le opzioni terapeutiche generali adottate per la debolezza della vescica. Rivolgetevi alla vostra medica o al vostro medico oppure andate in farmacia: sulla base di domande mirate vi sarà consigliato un piano terapeutico adatto alla vostra situazione personale.



Avete altre domande? Presso la Società svizzera per l'incontinenza urinaria sono disponibili informazioni interessanti.

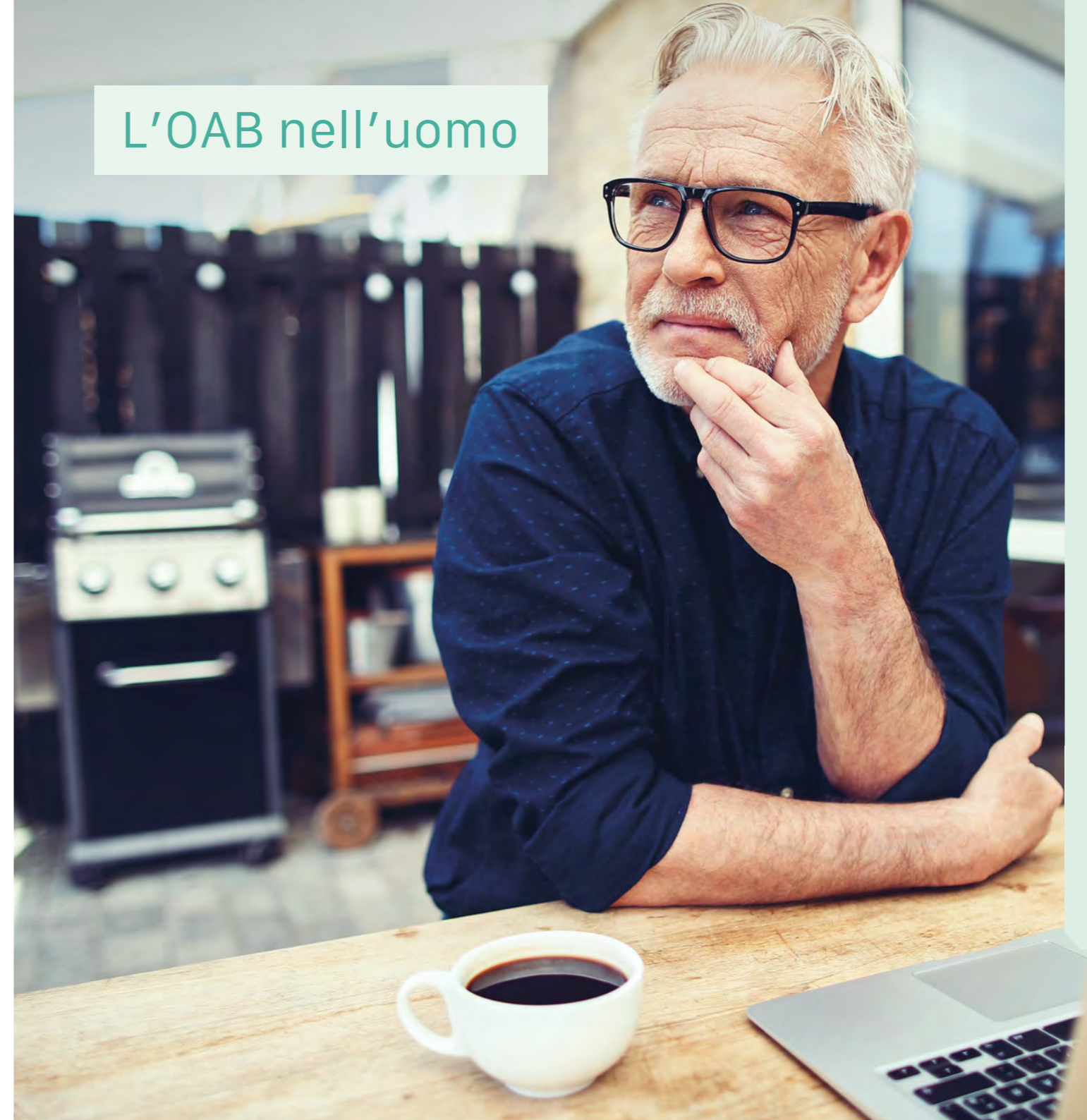
Anche la Società svizzera per l'incontinenza urinaria vuole contribuire a far cadere i tabù associati alla debolezza della vescica e soprattutto a motivare le persone che soffrono di questo problema a rivolgersi a una/uno specialista per individuarne la causa e avviare una terapia mirata.

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.



www.inkontinex.ch/fr

L'OAB nell'uomo



L'OAB nell'uomo?

Le particolarità negli uomini con una vescica iperattiva o disturbi nel tratto urinario inferiore.

Dal punto di vista puramente anatomico, gli uomini – diversamente dalle donne – hanno la prostata e un'uretra più lunga. Un flusso urinario debole può causare problemi già durante la minzione o allungare il tempo minzionale.

Negli uomini, i sintomi del tratto urinario inferiore (LUTS) possono avere cause molteplici e si manifestano con il bisogno frequente di andare in bagno durante la notte (nicturia), un flusso urinario debole, un aumento della frequenza della minzione (pollachiuria), la perdita involontaria di urina (incontinenza), lo sgocciolamento e anche problemi legati alla sfera sessuale.

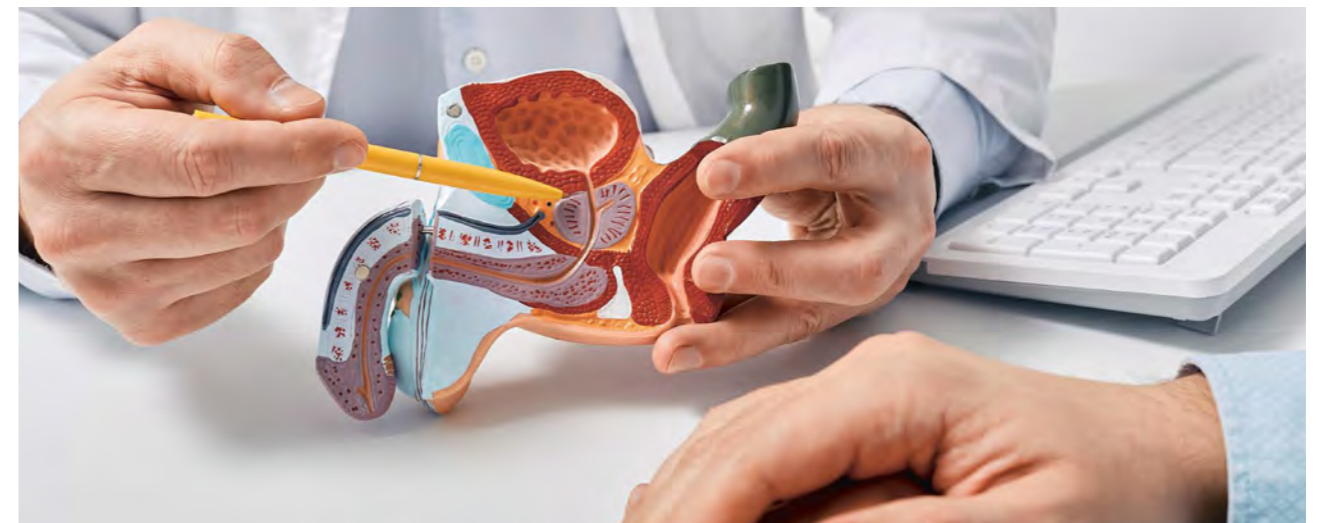
La vescica iperattiva (OAB) presenta alcuni sintomi LUTS. Questa problematica interessa in egual modo uomini e donne, il numero delle persone colpite aumenta con l'avanzare dell'età. Maggiori informazioni sulla vescica iperattiva sono disponibili nel capitolo sulla debolezza della vescica a [pagina 10](#).

Cos'è la prostata?

È chiamata anche ghiandola prostatica e ha la forma e le dimensioni di una castagna.

La prostata non smette mai di crescere e, di conseguenza, si ingrossa (spesso in forma benigna) con l'avanzare dell'età. È situata al di sotto della vescica e avvolge l'uretra, il canale deputato all'espulsione dell'urina e all'eiaculazione.

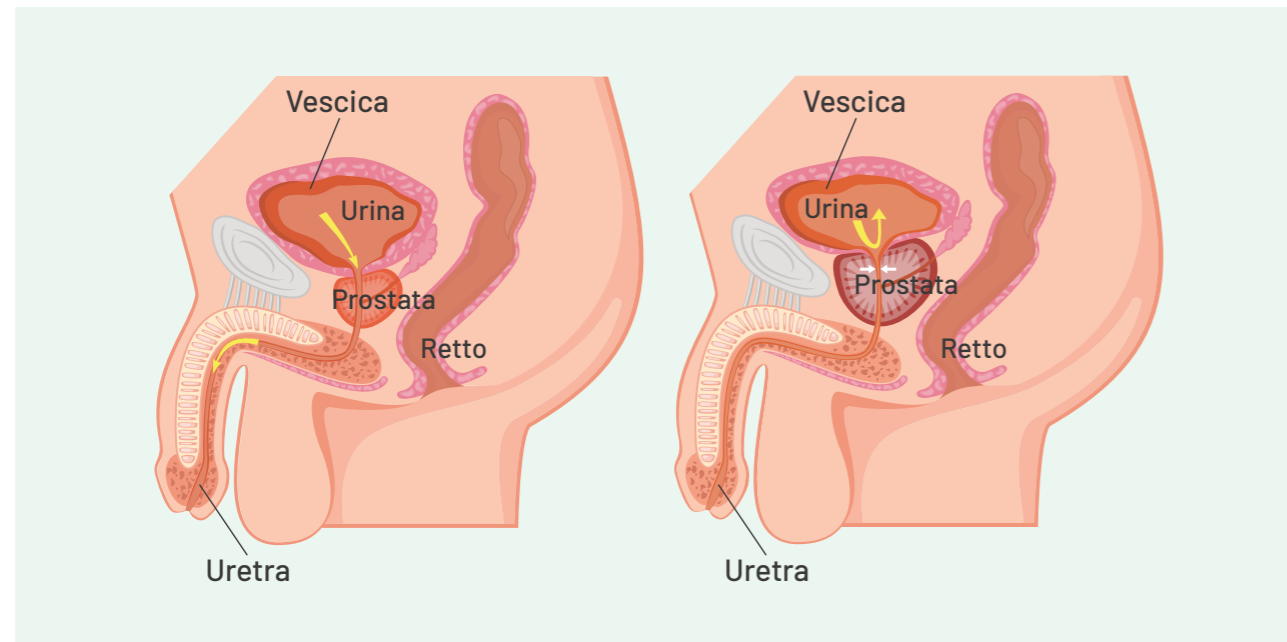
Il compito principale della prostata è quello di produrre il liquido seminale che trasporta gli spermatozoi.



Ingrossamento della prostata? L'ingrossamento benigno della prostata (iperplasia prostatica benigna, IPB).

Negli anziani l'ingrossamento della prostata è, in linea di massima, un evento fisiologico legato all'età e può manifestarsi in misura differente. In gergo tecnico si parla di iperplasia prostatica benigna, in breve IPB.

Non si tratta né di un tumore né di una condizione che aumenta il rischio di sviluppare un tumore alla prostata. L'ingrossamento benigno della prostata è la patologia più frequente a carico della ghiandola prostatica, può dare origine a problemi di natura urologica, anche se ben curabili.



Incontinenza urinaria? L'ingrossamento della prostata può causare la perdita involontaria di urina.

L'ingrossamento benigno della prostata può causare il restringimento dell'uretra. Durante la minzione, quindi, la vescica deve esercitare una pressione maggiore. In questo modo, la parete della vescica diventa più spessa e sempre meno elastica e non riesce più a contrarsi come dovrebbe.

Un'uretra sempre più ristretta può far sì che il muscolo vescicale non riesca più a far svuotare completamente la vescica, la quale si riempie facendo «traboccare» l'urina (incontinenza da rigurgito). Ma anche una muscolatura vescicale in generale troppo debole (senza ingrossamento della prostata) può provocare questo sintomo. Maggiori informazioni riguardo all'incontinenza urinaria sono disponibili a [pagina 20](#).

L'incontinenza può manifestarsi negli uomini anche dopo l'intervento alla prostata.

Un ingrossamento benigno della prostata non richiede necessariamente un intervento. Se, tuttavia, il restringimento dell'uretra rende troppo difficoltosa la minzione, si può valutare un'eventuale operazione. Anche in seguito alla rimozione totale della prostata (prostatectomia) può manifestarsi un'incontinenza urinaria. L'incontinenza dopo l'intervento alla prostata può essere legata a un indebolimento postoperatorio

del muscolo sfintere e si manifesta come incontinenza da sforzo: si hanno quindi perdite di urina quando ci si muove, si tossisce o si pratica sport. Solo nei casi più rari, l'indebolimento è dovuto a una lesione del muscolo sfintere subita durante l'operazione. Se l'incontinenza permane anche oltre i primi tre mesi, è necessario ricercarne la causa.

Servizi





Materiali per i pazienti

www.astellas.com/ch/fr/patienten/urologie/patientenmaterial-italiano



Riferimenti bibliografici

1. Milsom I, et al. How widespread are the symptoms of an overactive bladder and how are they managed? A populationbased, prevalence study. *BJU Int* 2001;87(9):760–766. **2.** 10 Tipps gegen Blasenschwäche. *Gesundheit.de*. Disponibile su: <https://www.gesundheit.de/krankheitensymptome/inkontinenz/blasenschwaeche-tipps-id214417>. [Ultima consultazione: giugno 2024]. **3.** 6 Tipps bei Blasenschwäche. *Forme*. Disponibile su: <https://www.for-me-online.de/gesundheit-und-wellness/frauen-und-gesundheit/blasenschwaeche-behandlung>. [Ultima consultazione: giugno 2024]. **4.** Overactive Bladder Syndrome. *Patient*. Disponibile su: <https://patient.info/womens-health/lower-urinary-tract-symptoms-in-womenluts/overactive-bladder-syndrome-oab>. [Ultima consultazione: giugno 2024]. **5.** Die richtige Ernährung bei Blasenschwäche und Inkontinenz. *Kontinenzzentrum*. Disponibile su: <https://www.kontinenzzentrum.ch/de/blog/detail/die-richtigeernaehrung-bei-blasenschwaeche-und-inkontinenz>. [Ultima consultazione: giugno 2024]. **6.** Taking Control of Overactive Bladder Syndrome. *Cherokee Women’s Health Specialists*. Disponibile su: <https://cherokeewomenshealth.com/2023/11/taking-control-of-overactive-bladder-syndrome>. [Ultima consultazione: giugno 2024].

I dati indicati e le pubblicazioni vengono messi a disposizione su richiesta.

Con le migliori raccomandazioni della vostra medica / del vostro medico

Timbro dello studio medico



Edito da: Astellas Pharma SA,
Richtiring 28, 8304 Wallisellen