

La scheda salute

l'incontinenza



Avete paura di starnutire, non osate più scoppiare a ridere per paura che...? Esistono alcuni fastidi intimi di cui non si parla volentieri, e l'incontinenza in età adulta rappresenta spesso un vero tabù. Però, appunto, parliamone!

Come reagisce il corpo

L'incontinenza urinaria non è un problema che interessa unicamente le persone anziane. Parto, menopausa, sovrappeso come pure il praticare alcuni tipi di sport sono tutti fattori che possono rendere fragile il perineo, e di conseguenza favorire l'incontinenza. Se le donne sono esposte due volte di più al problema, gli uomini non ne restano comunque al riparo.

Il perineo è un muscolo che, collegando la parte posteriore del pube al coccige, sostiene la vescica, la vagina e il retto. Sino a che resta tonico, va tutto bene. Al contrario, se questa zona, chiamata anche pavimento pelvico, è indebolita, la porta per l'incontinenza è aperta.

Bisogni troppo spesso impellenti o perdite occasionali possono allora verificarsi, ma ecco alcuni suggerimenti per migliorare la situazione...

Cosa potete fare

- Innanzi tutto, allenare il perineo! Come? Contraete i muscoli della pavimento pelvico per 10 secondi, rilasciateli per 10 secondi e ripetete l'esercizio da 10 a 20 volte.

- Attenzione a contrarre unicamente i muscoli del perineo: gli addominali, i muscoli delle cosce o delle natiche non sono utili allo scopo. Una variante consiste nel contrarre e rilassare il più rapidamente possibile gli stessi muscoli per un minuto. In entrambi i casi, fate l'esercizio dalle 3 alle 5 volte al giorno e siate pazienti: occorrono diverse settimane prima di ottenere un risultato.
- Al contempo, lottate contro i fattori che possono provocare o aggravare l'incontinenza: sovrappeso, tabagismo e tosse cronica, ma anche mancanza di attività fisica e persino ansia.
- Riducete il consumo di alcol, come pure le bevande a base di caffeina.
- Alcuni disturbi, infezioni delle vie urinarie o problemi di salute cronici, ma anche la stitichezza o l'ipertrofia della prostata, proprio come l'assunzione di alcuni medicinali, favoriscono anch'essi l'incontinenza.

Il consiglioplus

Per il vostro confort, esistono in farmacia dei tamponi assorbenti, degli assorbenti per adulti e anche della biancheria intima protettiva. È chiaro che è preferibile curare il problema nel suo insieme: quanto prima verrà trattato, tanto migliori saranno i risultati. Parlatene quindi al vostro medico o, se siete donna, con il vostro ginecologo. Il trattamento locale a base di estrogeni, se il problema è legato alla menopausa o i medicinali che riducono le contrazioni della vescica per altre forme di incontinenza: le soluzioni esistono, spesso basta osare chiedere aiuto!

Non praticate l'automedicazione senza consultare il vostro farmacista e, se seguite un trattamento, non esitate a chiedergli consiglio.

Consultate www.pharmacieplus.ch per prendere visione di tutte le specialità delle pharmacieplus.

