Incontinenza maschile: rimedi e soluzioni pratiche

Data: Invalid Date | Autore: Redazione



Quello dell'incontinenza è un problema molto diffuso che riguarda sia le donne che gli uomini. Basti pensare che Negli Stati Uniti la National Overactive Bladder Evaluation (NOBLE) rileva che la sindrome riguardi almeno il 16,6% della popolazione, 33 milioni di americani. In Europa, invece, sarebbero 22 milioni gli abitanti che convivono con la patologia particolarmente diffusa in Francia, Germania, Italia, Spagna, Regno Unito e Svezia. Tale problematica può avere un forte impatto sulla nostra vita, sia dal punto di vista sociale che relazionale.

L'incontinenza maschile consiste nella perdita involontaria di urina e spesso la causa è da ricercare nella presenza di una prostata ingrossata o nei postumi di un intervento di rimozione della stessa prostata.

Ovviamente il problema si può presentare sotto diverse forme, come ad esempio l'incontinenza da stress, causata da uno stimolo o uno sforzo che esercitano una pressione sulla vescica. C'è poi l'incontinenza da urgenza, indotta dalla contrazione imprevista e incontrollata della vescica che porta a non riuscire a trattenere lo stimolo. In ultima analisi c'è l'incontinenza ostruttiva che è causata dalla difficoltà di svuotare del tutto la vescica durante la minzione.

Rimedi contro l'incontinenza

Quando si soffre di incontinenza urinaria c'è bisogno di affidarsi ad un medico specialista il cui

approccio terapeutico può basarsi sulla modifica dello stile di vita, l'addestramento della vescica, esercizi del pavimento pelvico e soppressione dell'urgenza. Anche l'alimentazione recita un ruolo fondamentale nella lotta l'incontinenza. Si possono, ad esempio, limitare gli irritanti vescicali, come le bevande contenenti caffeina (tè, caffè) ed effervescenti, per diminuire le perdite.

In caso di incontinenza è importante ridurre il consumo di bevande alcoliche ed aumentare l'attività fisica. Il fumo, anche in questo caso, è dannoso in quanto aumenta le probabilità di sviluppare incontinenza da sforzo, perché fa aumentare la tosse. Alcuni soggetti riferiscono che fumare peggiora l'irritazione della vescica. Il fumo causa la maggior parte dei cancri della vescica. Con la soppressione dell'urgenza, adottando determinate tecniche, il soggetto può sopprimere l'urgenza a urinare. In questo modo si addestra la vescica a mantenere il controllo in modo da non avere attimi di panico nel cercare un gabinetto. Per evitare spiacevoli situazioni si possono usare delle mutande assorbenti per incontinenza.

Dal punto di vista della medicina, è possibile trattare tale problematica con gli antimuscarinici che possono aiutare a rilassare i muscoli della vescica e prevenirne gli spasmi. Appartengono a questo gruppo sostanze come ossibutinina, tolterodina, darifenacina, trospio, fesoterodina e solifenacina.

Gli alfabloccanti come la terazosina, doxazosina, tamsulosina, alfuzosina e silodosina vengono usati per trattare i problemi causati dall'ingrossamento della prostata e dall'ostruzione all'evacuazione vescicale.

Questi farmaci sono utili a rilassare la muscolatura liscia di prostata e collo vescicale, in modo da normalizzare il flusso urinario ed evitando contrazioni vescicali anomale che possono dare incontinenza da urgenza. Molto utili gli inibitori della 5-alfa reduttasi che bloccano la produzione dell'ormone maschile diidrotestosterone, che si accumula nella prostata e può stimolarne l'ingrossamento. Farmaci, questi, che possono aiutare ad alleviare i problemi di incontinenza da urgenza.

Articolo scaricato da www.infooggi.it
https://www.infooggi.it/articolo/incontinenza-maschile-rimedi-e-soluzioni-pratiche/117264