Incontinenza da urgenza: il rimedio c'è

Prof.ssa Alessandra Graziottin
Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica H. San Raffaele Resnati, Milano

"Ho un problema di cui mi vergogno così tanto che non riesco a parlarne nemmeno con il mio medico. Ho 58 anni, sono vedova da 7 anni, non ho figli. Vivo sola. Sono in menopausa da quando avevo 45 anni, perché mi hanno asportato l'utero, per tanti fibromi che avevo, e le ovaie. Non ho fatto cure ormonali perché ho avuto paura di tutto quello che si scrive di brutto su questi ormoni. Spero che lei mi possa aiutare. Già prima dovevo andare in bagno ogni due ore o anche meno, e questo era diventato un problema che quasi non mi faceva più uscire di casa. Ma adesso sono proprio peggiorata! Improvvisamente sento lo stimolo fortissimo di urinare, e a volte non riesco nemmeno a raggiungere il bagno e già perdo urina. E' così umiliante! Come posso uscire da questo incubo?
L.E. (Lucca)

La capisco, gentile signora. E' vero, è difficile parlare di disturbi che toccano una sfera personale, intima e riservata, come è la funzione urinaria. E' come se fossero, ancor oggi, argomenti "tabù". Sì, proprio tabù: questa parola definisce infatti la "proibizione del contatto, reale e simbolico, con il sacro e l'impuro". In effetti esiste una sorta di proibizione sociale – fatta di educazione, riservatezza, pudore – a parlare in pubblico, o comunque ad altri, di questi problemi. La sua difficoltà a svelarlo perfino al suo medico lo conferma. Un problema isolato? No. In Italia l'incontinenza urinaria interessa più di due milioni di persone: di queste solo il 20 per cento ha trovato il coraggio di parlare con il proprio medico per chiedere aiuto. L'altro 80 per cento vive questo problema in solitudine e autosvalutazione. Ecco perché ho risposto subito alla sua lettera, che dà voce a moltissime altre persone che, come lei, soffrono in silenzio di questa condizione.

Perché le persone che ne sono colpite si sentono bloccate nel chiedere aiuto?
Innanzitutto per la paura di un giudizio negativo. L'incontinenza "sporca" (nonostante le molte protezioni esterne che oggi si possono usare), violando il paradigma del pulito che è, almeno in teoria, un principio essenziale della vita personale e sociale. La perdita di urina "sporca" non solo i vestiti. Simbolicamente, e più profondamente, dal punto di vista inconscio e della percezione di sé, sporca l'integrità sacra del corpo, rendendolo oscuramente impuro (ecco la violazione del tabù dell'integrità personale). Da oggetto sano e prezioso lo trasforma in qualcosa di macchiato, che evoca una scarsa cura di sé, l'invecchiare, l'inadeguatezza personale a controllare gli stimoli e gli impulsi corporei. Pensiamo al significato della parola continenza: nel linguaggio comune, indica la capacità di controllare impulsi, stimoli, pulsioni, non solo sessuali. L'incapacità di farlo, anche limitatamente a una funzione fisiologica primaria, evoca allora un giudizio morale, che stigmatizza l'intera persona: come se fosse una colpa, e non una malattia, non riuscire più a controllare appropriatamente la propria vescica. Si torna bambini, nel senso peggiore del termine, perché viene meno uno dei tre pilastri su cui si fonda la capacità stessa di autonomia: linguaggio, abilità motoria e, per l'appunto, continenza sfinterica. L'autostima ne esce

© 2006 - RCS Periodici - www.alessandragraziottin.it

profondamente ferita: se non si è più capaci di controllo, nemmeno per una funzione elementare, si teme di non essere più capaci di controllare gli aspetti più complessi della vita. Ecco perché lei, come tante persone nelle sue condizioni, si sente umiliata da questo disturbo, di cui peraltro non ha alcuna colpa, e che è possibile curare tanto meglio, quanto più precoce è la diagnosi.

Che cos'è esattamente l'incontinenza da urgenza?
L'incontinenza urinaria è "una condizione in cui la perdita involontaria di urina rappresenta un problema sociale o igienico ed è oggettivamente dimostrabile". Questa è la definizione che ne dà la International Continence Society, la Società Internazionale per lo studio della continenza urinaria. Più specificamente, l'incontinenza, specialmente nella sua forma "da urgenza", in cui lo stimolo si impone imperiosamente, supera la capacità di controllo della persona e perfino la sua volontà, come se la vita fosse dominata da una vescica capricciosa: la cosiddetta vescica "iperattiva", e instabile. I sintomi? La frequenza della minzione: più di otto volte al giorno, nel tentativo di anticipare la fuga involontaria: un bagno a portata di mano diventa una necessità, bloccando la vita. Ma anche l'urgenza, con o senza incontinenza: i cosiddetti "incidenti" in cui la fuga di urina bagna i vestiti. E la "nocturia", ossia la necessità di alzarsi più di una volta per notte per andare in bagno, con alterazioni del sonno, difficoltà a riaddormentarsi e stanchezza cronica. Oltre all'irritazione del/la partner, se si vive in coppia, per tutti questi risvegli notturni.

Come si può superare questo problema?
Per non arrendersi a un disturbo così avvilente, qual è l'incontinenza urinaria, specialmente da urgenza, è essenziale rivolgersi al proprio medico. Come? Fissando un appuntamento per parlare proprio di quel disturbo. Tutto è più facile se si porta con sé il "diario minzionale" (vedere l'approfondimento) che consente al medico una diagnosi veloce e una terapia appropriata. Nel suo caso, due sono i grandi amici di un netto miglioramento: innanzitutto gli estrogeni applicati localmente in vagina, due, tre volte la settimana. Questi ormoni sono infatti amici non solo della vagina, in cui ristabiliscono un normale ecosistema e una normale idratazione, ma anche della vescica, che grazie a loro migliora nettamente la sua capacità di distendersi senza dare subito il segnale di svuotamento. E' una terapia facile, specie in chi come lei non ha più l'utero, e del tutto sicura, anche per la mammella, perché solo una infinitesima parte di questi ormoni locali viene assorbita. Il miglioramento dell'urgenza è evidente dopo tre mesi di cura. Dopo sei mesi di cura, si fa un bilancio del risultato ottenuto. Se non fosse sufficiente, esiste un secondo farmaco amico (la tolterodina) che "calma" proprio l'iperattività dispettosa della vescica in più del 70 per cento delle persone trattate, restituendo la capacità di controllo sulla minzione. Si faccia coraggio, gentile signora: non è giusto arrendersi a un sintomo, seppure fastidioso, quando la cura esiste e può ridarci dignità, autonomia e una ritrovata qualità di vita! La saluto con molta simpatia.

Approfondimento – Il diario minzionale: un amico della diagnosi
Per valutare le caratteristiche e la gravità dei sintomi minzionali – che interessano cioè la

funzione vescicale – è saggio tenere il "diario minzionale": prezioso perché il medico possa valutare le caratteristiche dei disturbi vescicali associati all'incontinenza da urgenza, da sforzo o mista.

Come fare? Basta prendere un foglio a quadretti. Sul lato lungo (ascissa), si tira una linea a penna: sarà la base del grafico in cui ogni quadro indica un giorno. Se ci si trova in età fertile, suggerisco di iniziare dal primo giorno di flusso mestruale, così che ogni foglio riassuma i sintomi di un mese. Sul lato breve (ordinata) verranno indicate le 24 ore del giorno. E' così possibile indicare ogni minzione (quando possibile, quantificando anche la quantità di urina emessa, valutata con un misurino tenuto in bagno), in corrispondenza dell'ora in cui è avvenuta. Con un sol colpo d'occhio, sarà possibile al medico valutare se si tratti di frequenza minzionale (più di otto minzioni al dì), di nocturia (più di una minzione per notte), e le caratteristiche specifiche dello stimolo urinario. Infatti, è possibile indicare, con lettere diverse, eventuali altri sintomi associati: l'incontinenza da urgenza (IU) o comparsa in seguito ad uno sforzo (IS), quale tossire, fare un saltello o portare un peso; cistiti (C), bruciori urinari (BU) o genitali (BG), e così via.

Questo consente al medico di avere una sintesi descrittiva dei sintomi, perfetta per la diagnosi, nonché per monitorare nel tempo i miglioramenti ottenuti con la terapia. Per questo il diario sintomatologico (anche se ancora poco diffuso) è prezioso in tutti i campi dell'urologia e della ginecologia... Basti pensare a quante volte i sintomi variano di intensità durante il mese, per l'effetto degli influssi ormonali. Un diario che non costa nulla, se non un po' di attenzione nel compilarlo, eppure ricco di informazioni mediche preziose: davvero un diario per amico.

© 2006 - RCS Periodici - www.alessandragraziottin.it