

La incontinència d'orina

És la pèrdua involuntària d'orina. Pot ser temporal o permanent. És un problema freqüent, sobretot en dones i gent gran.

La incontinència temporal dura menys de quatre setmanes i sol ser per una infecció d'orina o pot acompanyar a la tos d'un simple refredat.

La incontinència permanent pot ser de diferents tipus.

Què podem notar?

A la **incontinència d'esforç** (causada per debilitat dels músculs que subjecten la pelvis) es produeixen petites pèrdues d'orina al fer un esforç com tossir, esternudar, riure, agafar pes o córrer.

A la **incontinència d'urgència** (és per irritació de la bufeta) hi ha una sensació urgent de ganes d'orinar o s'orina més sovint durant el dia i/o la nit. Son pèrdues en general grans i que no és poden controlar.

A la **incontinència per sobreiximent** (la bufeta està distesa) hi ha moltes miccions sense tenir la sensació de haver acabat mai, sol ser per problemes prostàtics

A la **incontinència funcional**, causada per les dificultats en desplaçar-se fins el wàter o per treure's la roba, si no hi hagués impediments no hi hauria incontinència.

Tractament

En fases inicials de la incontinència d'esforç, fer uns exercicis per enfortir els músculs que subjecten la zona genital pot resoldre el problema, però de vegades cal operar.

En la incontinència d'urgència, el tractament es fa combinant fàrmacs i entrenament de la bufeta.

En la incontinència funcional, cal facilitar l'accés al lavabo i portar roba fàcil de treure

Com es pot prevenir?

- ▶ Es recomana orinar aproximadament cada 3 hores durant el dia.
- ▶ Cal ensenyar des de la infància el no retenir les ganes de orinar.
- ▶ Cal mantenir una higiene correcta diàriament i després de les miccions.
- ▶ Les dones durant l'embaràs i després del part han de practicar els exercicis d'enfortiment dels músculs del sòl de la pelvis per evitar el seu deteriorament.
- ▶ S'ha d'evitar el restrenyiment i el sobreprés.
- ▶ Alguns medicaments poden agreujar una incontinència.
- ▶ Cal moderar el cafè, les begudes amb cola, el té o les infusions de algunes herbes medicinals que augmentin l'orina.
- ▶ S'ha de facilitar l'accés al lavabo i portar roba còmoda i fàcil de treure.

