

Incontinència d'orina

És la pèrdua d'orina de forma involuntària. Pot ser per una afectació de l'aparell urinari o del sistema nerviós. Pot ser temporal (menys de quatre setmanes) o permanent. Comporta un problema social i higiènic. Es dona més en dones i gent gran.

Els parts vaginals, la diabetis, la tos crònica, l'obesitat, el restrenyiment crònic, malalties neurològiques, intervencions abdominals, alguns medicaments, les infeccions urinàries i els problemes de la pròstata en els homes poden afavorir la incontinència. La temporal pot ser per una infecció d'orina, una descompensació de la diabetis, etc., quan corregim la causa desapareix la incontinència.

Quins tipus d'incontinència hi ha?

La d'esforç: hi ha petites pèrdues d'orina al fer un esforç, tossir, esternudar, riure o córrer.

La d'urgència: hi ha una sensació urgent de ganes d'orinar. S'orina més sovint durant el dia i/o la nit, i no es pot controlar el moment d'orinar, les pèrdues són grans. Es poden barrejar les dues i llavors és una incontinència mixta.

Per sobreeiximent: la bufeta no pot buidar-se per dificultats en la seva contracció, llavors s'omple molt i s'orina gota a gota i tenint sensació de no haver acabat mai.

La 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.

Què cal fer?

Cal evitar la roba ajustada i moderar les begudes estimulants i infusions que provoquen urgència d'orinar. Alguns medicaments poden agreujar-la. Pregunti al seu metge o infermera.

En la incontinència d'esforç: la rehabilitació amb uns senzills exercicis del sol pelvià va molt bé. S'ha de fer cada dia i així tindrem uns músculs forts que evitaran els escapaments. Es poden utilitzar també cons o elèctrodes vaginals. Si això fracassés, de vegades s'ha d'acabar operant.

A la d'urgència es fa una reeducació del patró de micció amb tècniques d'aprenentatge, combinat amb fàrmacs.

Com es pot prevenir?

Cal acostumar-se a orinar cada 3 hores durant el dia, i abans d'anar a dormir. Les dones durant l'embaràs i després del part han de fer els exercicis del sol pelvià. Quan es fa esport, també cal cuidar aquesta musculatura.

Cal evitar el restrenyiment. Les persones grans o amb malalties que limiten la seva mobilitat, han de millorar l'accés al bany del seu domicili i portar roba fàcil de treure.

