

# Urgenza minzionale:

lo stile di vita può aiutare?



## Che cos'è l'urgenza minzionale?

L'urgenza minzionale è una condizione caratterizzata dalla **forte e improvvisa necessità di urinare** che è difficile da posticipare.<sup>1</sup> La paziente può avvertire anche piccoli spasmi o contrazioni vescicali, ed è possibile che si verifichino perdite di urina.<sup>1</sup>



Per sua stessa natura, l'urgenza minzionale può farti sentire di aver perso il controllo.<sup>2</sup> A volte capita di non riuscire a raggiungere il bagno in tempo o di sentire lo stimolo anche solo con il rumore di acqua corrente.<sup>2</sup>

IL RISULTATO?

**DISAGIO, IMBARAZZO E ANSIA.**<sup>2</sup>

## Cause dell'urgenza minzionale

Il bisogno urgente e frequente di urinare può essere dovuto a un **problema con un muscolo** che si trova nella parete della vescica: si tratta del **muscolo detrusore**.<sup>3</sup> In condizioni normali, questo muscolo si rilassa per permettere alla vescica di riempirsi di urina e poi si contrae quando è il momento di andare in bagno. In questo modo, l'urina viene spinta fuori dalla vescica.<sup>3</sup> **Quando il muscolo si contrae troppo spesso, hai quel bisogno tanto urgente da non poter aspettare.**<sup>3</sup>

Perché si verifica questo? **Le cause** possono essere diverse, tra cui, per esempio:<sup>3</sup>

- **eccessivo consumo di alcool o caffeina**
- **non bere liquidi a sufficienza**, che porta a urina molto concentrata, provocando irritazione alla vescica
- **costipazione**
- **infezioni del tratto urinario**
- **altre patologie** come tumori o disturbi neurologici
- **alcuni farmaci**

# Sintomi dell'urgenza minzionale

Se soffri di urgenza minzionale, puoi notare **sintomi** come:<sup>1</sup>



**Non riuscire a controllare il flusso di urina.**



**Aver bisogno di urinare spesso, sia durante il giorno che durante la notte.**



**Avere necessità di urinare improvvisamente e con urgenza.**

## Stile di vita e prevenzione

Esistono **semplici accorgimenti** che puoi introdurre nel tuo stile di vita, **per migliorare il controllo sulla vescica.**<sup>4</sup>



### **NON BERE TROPPO**

Lo sapevi che alcuni alimenti o liquidi possono influenzare l'attività della vescica?<sup>4</sup>  
Bere abbastanza è importante, ma assumere troppi liquidi può peggiorare i problemi alla vescica.<sup>4</sup>

**Ecco alcuni suggerimenti per gestire meglio l'assunzione di liquidi:**<sup>4</sup>

- bevi di più durante la mattina o il pomeriggio, ma non la sera
- cerca di non bere liquidi poche ore prima di andare a dormire
- elimina l'alcool
- limita caffeina, tè e bevande gassate
- sii consapevole che alimenti come le zuppe aumentano la quantità totale di liquidi che assumi durante la giornata

2



## NON BERE TROPPO POCO

Bere pochi liquidi può portare a un accumulo di materiale di scarto del corpo nelle urine. In questi casi, l'urina appare di un colore giallo scuro con un odore molto forte.<sup>4</sup> Situazioni come questa possono irritare la vescica e aumentare il bisogno di andare in bagno.<sup>4</sup>

Essere in sovrappeso influenza negativamente il controllo della vescica, perché il peso extra aumenta la pressione su questo organo. La conseguenza? Possono verificarsi perdite di urina.<sup>4</sup>

3



## MANTIENI UN PESO ADEGUATO

4



## SMETTI DI FUMARE

I fumatori sono più a rischio di avere problemi di controllo della vescica, con sintomi peggiori. Per esempio, chi fuma molto tende a tossire parecchio e questo può provocare eccessiva pressione sulla vescica.<sup>4</sup>

**Bibliografia:** **1.** Medline plus. Urge incontinence (<https://medlineplus.gov/ency/article/001270.htm> - ultimo accesso ottobre 2024); **2.** WebMD. Urge Incontinence: Tips for Daily Life (<https://www.webmd.com/urinary-incontinence-oab/oab-tips> - ultimo accesso ottobre 2024); **3.** NHS. Urinary Incontinence. Causes (<https://www.nhs.uk/conditions/urinary-incontinence/causes/> - ultimo accesso ottobre 2024); **4.** Mayo clinic. Bladder control: Lifestyle strategies ease problems (<https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/urinary-incontinence/in-depth/bladder-control-problem/art-20046597> - ultimo accesso ottobre 2024).

# Compila il tuo diario minzionale giornaliero

## ISTRUZIONI PER LA COMPILAZIONE

La compilazione precisa del diario minzionale  
(**per 3 giorni preferibilmente consecutivi**) è fondamentale  
per comprendere l'andamento del trattamento.

Il diario si compone di 6 colonne:

- **ora** in cui hai urinato (comprese le ore notturne)
- **quantità delle urine emesse**, misurate con un contenitore graduato
- **presenza di urgenza minzionale**, cioè incapacità di trattenere le urine per alcuni minuti (annotare sì/no)
- **perdite di urina** nello stesso periodo di tempo (annotare sì/no)
- **specificare la causa** che ha determinato la perdita di urina (es. tosse, sforzo, camminata oppure incapacità a raggiungere i servizi, ecc.)
- **liquidi introdotti** nello stesso periodo di tempo (approssimativamente, es 1 bicchiere d'acqua, 1 caffè, ecc.)



Compila **1 foglio** di diario per **ogni giorno**,  
**dalle 24 alle 24**, annotando quanto segnato  
ogni volta che vai ad urinare.

**SE AVVERTI I SINTOMI DELL' URGENZA MINZIONALE  
CONTATTA IL TUO MEDICO**, PER VALUTARE INSIEME  
I COMPORTAMENTI DA ADOTTARE E DA EVITARE  
PER AIUTARTI NELLA QUOTIDIANITÀ.











