

INCONTINEZA URINARIA AL FEMMINILE

- Secondo uno studio recente un quarto della popolazione femminile soffre di incontinenza urinaria.
- Eppure, nonostante sia una problema così diffuso, solo una donna su quattro riferisce questo problema al suo medico.
- Solo una donna su due riceve poi le cure adeguate.
- L'incontinenza urinaria si suddivide principalmente in due tipi:
 - da sforzo, cioè dovuta a sforzi fisici, tosse o starnuti;
 - da urgenza, quando il bisogno di urinare si presenta in modo forte e impellente.
- Una delle principali cause dell'incontinenza urinaria è l'obesità, quindi tenere il peso sotto controllo diminuisce il rischio.
- Ci sono esercizi di ginnastica che aumentano l'efficienza della vescica e tecniche per modificare i comportamenti sbagliati.
- Ci sono farmaci che aiutano a gestire il problema e in alcuni casi può essere utile ricorrere alla chirurgia.
- In ogni caso è importante conoscere il problema e non vergognarsi di averlo.