



SALUTE DELLA VESCICA

# È questione di tempo... E riguarda te

---

È ORA DI PARLARE DI OAB



*Urology Care*  
FOUNDATION™  
*The Official Foundation of the  
American Urological Association*

## Indice

La storia di Becca . . . . .	3
Introduzione . . . . .	3
<b>IN SINTESI . . . . .</b>	<b>4</b>
Come funziona il tratto urinario? . 4	
Che cos'è l'OAB? . . . . .	4
Quali sono i sintomi dell'OAB? . . . 5	
Come può l'OAB influire sulla tua5 vita? . . . . .	6
<b>DIAGNOSI . . . . .</b>	<b>7</b>
Strumento di valutazione dell'OAB10	
Cosa fare dopo? . . . . .	11
Il diario vescicale . . . . .	11
<b>TRATTAMENTI . . . . .</b>	<b>12</b>
Cambiamenti dello stile di vita . . 12	
Farmaci . . . . .	13
Trattamento vescicale con Botox 13	
Stimolazione dei nervi . . . . .	14
Ricostruzione della vescica / Chirurgia di derivazione urinaria. 14	
<b>ALTRE INFORMAZIONI . . . . .</b>	<b>15</b>
Specialisti che trattano l'OAB . . . 15	
Consigli per una visita medica . . 15 di successo	
Parlatene con il vostro medico . . 16	
<b>GLOSSARIO . . . . .</b>	<b>17</b>

## Urology Care Foundation Bladder Health Committee

### Chair

Michael J. Kennelly, MD, FACS, FPMRS

### Committee Members

Angela M. Smith, MD, MS

Elizabeth T. Brown, MD, MPH

Jairam R. Eswara, MD

Harriett M. Scarpero, MD

Suzette E. Sutherland, MD, MS, FPMRS



## La storia di Becca

Becca è tra le milioni di persone negli Stati Uniti che convive con l'OAB. Prima di essere curata, ricorda di aver dovuto urinare all'incirca 40 volte al giorno, o ogni 20 minuti. Le era impossibile prendere l'autobus per andare al lavoro in quanto il tragitto di 40 chilometri per tornare a casa in autobus risultava essere troppo lungo.

*"I miei sintomi erano così gravi che non potevo guidare fino al lavoro senza fermarmi da qualche parte lungo la strada", dice. Il tempo per arrivare in città doveva includere un'ora o due per pianificare tutte le soste necessarie".*

Il medico di base di Becca l'ha indirizzata da un urologo, che le ha diagnosticato l'OAB. I test hanno mostrato che Becca aveva necessità di urinare anche quando la sua vescica non era piena. Il medico di Becca le ha parlato dei tipi di trattamento. Anche se i farmaci su prescrizione e i cambiamenti di stile di vita funzionano per molte persone, non sono stati sufficienti per Becca.



Dopo qualche riflessione, Becca ha scelto la neuromodulazione sacrale (SNS), a volte chiamata "pacemaker vescicale". Un piccolo dispositivo stimolante le è stato impiantato chirurgicamente nella parte bassa della schiena. Poco dopo l'intervento, si è stupita di poter trascorrere periodi di sei ore tra una minzione e l'altra.

I risultati di Becca sono stati molto positivi. Becca esorta chiunque abbia sintomi di OAB a parlarne con il proprio medico. Curare l'OAB può cambiare la vita in meglio.

## Introduzione

Milioni di persone negli Stati Uniti lottano con il problema della vescica iperattiva (OAB). L'OAB si verifica quando una persona sente un forte bisogno di urinare anche quando la vescica non è piena. A volte questo può verificarsi a causa della sensibilità della vescica, altre volte si verifica quando la vescica si contrae per urinare anche senza che le si dia il permesso di farlo.

I sintomi includono il bisogno costante e urgente di urinare. L'OAB può rendere difficile il lavoro, le uscite con gli amici, l'esercizio fisico e il sonno. Costringe le persone ad usare il bagno molte volte, di giorno o di notte. Alcune persone presentano delle perdite dopo l'urgente sensazione di urinare. Altri possono non avere perdite ma a causa della sensazione forte e urgente potrebbero avere paura di averne.

La buona notizia è che esistono dei trattamenti. Il primo passo è di parlare con il proprio medico di fiducia dei vostri sintomi e dell'impatto che hanno sulla vostra vita. Insieme scoprirete se soffrite di OAB per individuare i trattamenti idonei al vostro caso, scelti in base alla vostra salute e alla vostra età.

Questa guida fornisce informazioni utili su come gestire l'OAB. Se pensate di aver bisogno di aiuto, chiedetelo, anche se vi sentite in imbarazzo. Non aspettate, perché esistono molti trattamenti validi per l'OAB.



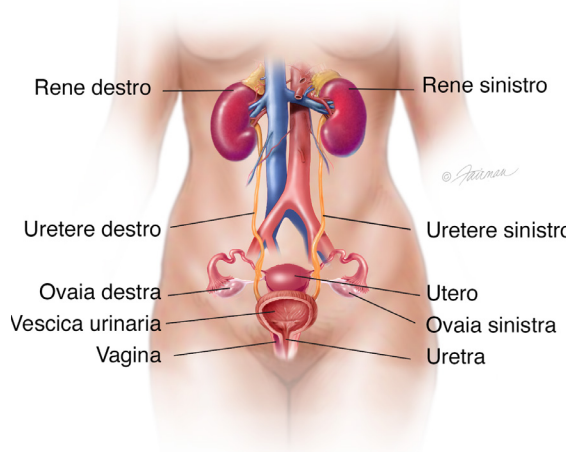
# In sintesi



## Come funziona il tratto urinario?

L'apparato urinario è il sistema che rimuove i rifiuti liquidi (urina) dal nostro corpo. Esso include:

- **Reni:** due organi a forma di fagiolo che depurano il sangue dalle scorie e producono urina.
- **Ureteri:** due sottili tubi che portano l'urina dai reni alla vescica.
- **Vescica:** un muscolo a forma di palloncino che serve a trattenere l'urina fino al momento di andare in bagno.
- **Uretra:** il tubo che porta l'urina dalla vescica fuori dal corpo. L'uretra ha un muscolo chiamato sfintere che blocca la minzione. Lo sfintere si apre per permettere il passaggio di urina quando la vescica si contrae.



Quando la vescica è piena, essa invia l'impulso al cervello e i muscoli della vescica si contraggono. Questo costringe l'urina ad uscire attraverso l'uretra. Lo sfintere nell'uretra si apre e l'urina fuoriesce. Quando la vescica non è piena, la vescica è rilassata.

Con una vescica sana, i segnali nel cervello vi fanno sapere che la vescica si sta riempiendo o è piena, ma potete comunque aspettare prima di andare in bagno. Con l'OAB, non si può aspettare. Si avverte un bisogno improvviso e urgente. Questo può succedere anche se la **vescica** non è piena.

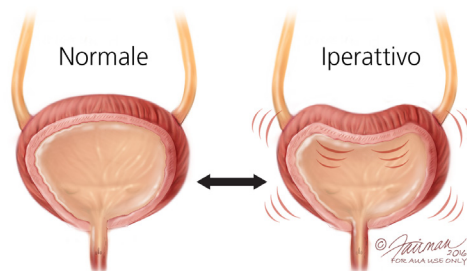
## Che cos'è l'OAB?

**Vescica iperattiva (OAB)** è il nome che indica un gruppo di sintomi vescicali. I principali sono tre:

- La sensazione di dover urinare, con urgenza.
- Il bisogno di urinare spesso, di giorno e di notte (**nicturia**).
- La presenza di **incontinenza**, perdite di urina nel momento in cui si sente l'urgenza di urinare.

Chi soffre di OAB sente il bisogno di svuotare la vescica anche quando non è piena e con urgenza. Non si può controllare o ignorare questa sensazione che compare molto più frequentemente di quanto dovrebbe. A volte si ha la sensazione che il muscolo della vescica si stia contraendo per svuotare la vescica mentre si urina, ma il muscolo potrebbe non essere davvero contratto. Se sentite il bisogno di urinare da otto a più volte ogni giorno e ogni notte, o temete di perdere urina, potreste soffrire di l'OAB.

## VESCICA NORMALE VS VESCICA IPERATTIVA



L'OAB colpisce milioni di donne e uomini. Non è parte dell'invecchiamento ed è un problema di salute che può durare a lungo se non viene trattato. Molti uomini anziani (30%) e donne (40%) lottano con i sintomi dell'OAB. Spesso le persone non sanno che questa condizione può essere trattata, non chiedono aiuto al proprio medico.

L'**incontinenza urinaria da stress**, o SUI, è un problema vescicale diverso dall'OAB. Le persone con SUI perdono urina mentre starnutiscono,

\* Tutte le parole che appaiono in **azzurro** sono spiegate nel glossario a pagina 17.

ridono o durante altre attività. Non è caratterizzata dalla sensazione improvvisa di dover urinare tipica dell'OAB. Per saperne di più sulla SUI, visitate il sito [UrologyHealth.org/SUI](http://UrologyHealth.org/SUI).

*Una volta individuato il problema,  
il vostro medico vi parlerà delle  
opzioni di trattamento.*

*Non esiste un solo trattamento  
valido per tutti.*

## Quali sono i sintomi dell'OAB?

L'**urgenza** è il sintomo principale dell'OAB. Consiste in un forte bisogno di urinare, impossibile da ignorare, e che fa temere alle persone di perdere urina nel caso non si abbia subito un bagno a disposizione. Le persone con OAB possono:

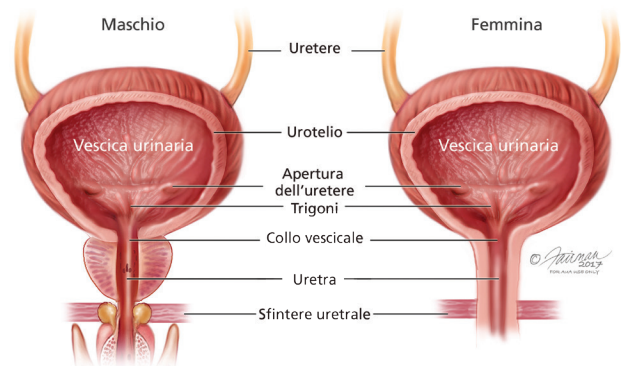
- **Perdere urina.** A volte l'OAB fa fuoriuscire l'urina prima di raggiungere il bagno. Questa si chiama **incontinenza da urgenza**. Alcune persone possono perdere solo qualche goccia, mentre altre possono avere un improvviso traboccamento.
- **Urinare spesso.** L'OAB può far sì che le persone

vadano in bagno molte volte durante il giorno. Gli esperti definiscono "**minzione frequente**" quella situazione in cui si deve urinare più di otto volte in 24 ore.

- **Svegliarsi di notte per urinare.** L'OAB può far svegliare una persona di notte per andare in bagno più di una volta. I medici definiscono questo problema "nicturia".

L'OAB non provoca dolore. Se vi capita di sentire dolore mentre urinate, potreste avere un'**infezione**. Parlatene con il vostro medico.

## LA VESCICA MASCHILE E QUELLA FEMMINILE



## Chi viene colpito dall'OAB?

Sia uomini che donne, in particolare le donne nel periodo della menopausa e gli uomini che hanno avuto problemi alla prostata.

Un fattore può essere l'invecchiamento ma non è così per tutti: l'OAB, infatti, non fa parte del normale processo di invecchiamento.

Le persone con malattie che colpiscono il cervello o il midollo spinale come l'ictus e la sclerosi multipla hanno più probabilità di sviluppare i sintomi dell'OAB.

## Come può l'OAB influire sulla tua vita?

Senza trattamenti, i sintomi dell'OAB possono avere un impatto negativo sulla vostra vita. Non capiterà mai di superare la giornata senza aver sentito il bisogno di urinare più volte. L'OAB può avere un impatto sulle relazioni sociali. Potreste non voler fare le cose che vi piace fare perché vi preoccupate di dover sempre avere un bagno a disposizione o di avere delle perdite. Può disturbare il sonno e la vostra vita sessuale, causando stanchezza e irritabilità. Le perdite frequenti possono portare a eruzioni cutanee o infezioni. A volte le persone con OAB perdono la speranza o si sentono infelici.

*Eppure l'OAB può essere controllata.*

*Esistono validi trattamenti che possono aiutare*



## Le verità sull'OAB

L'OAB **non** fa parte dell'essere donna

L'OAB **non** è solo legata ad un problema alla prostata

L'OAB **non** fa parte del normale processo di invecchiamento

L'OAB **non** è la conseguenza di qualcosa che avete fatto

La chirurgia **non** è l'unico trattamento per l'OAB

**Esistono** trattamenti che possono aiutare le persone a gestire i sintomi dell'OAB

**Esistono** trattamenti anche per sintomi minori e se non si hanno perdite

Se i sintomi dell'OAB vi disturbano,  
*rivolgetevi al vostro medico per un trattamento!*

# Diagnosi

Potete prepararvi alla visita con il vostro medico utilizzando uno strumento di valutazione per capire se i vostri sono sintomi di OAB. I risultati potranno aiutarvi a parlare con il vostro medico di ciò che sta succedendo.

## Strumento di valutazione dell'OAB

### Come si utilizza questa valutazione?

Leggete questo elenco di domande e rispondete sulla base dell'ultimo mese. Poi consegnate la valutazione al vostro medico. Sulla base delle vostre risposte, sarà più semplice iniziare a parlare dei vostri sintomi. Le domande vi aiuteranno a capire quali sintomi dell'OAB avete e quanto vi creano problemi. Più il vostro medico avrà chiaro il livello e l'impatto dei vostri sintomi, più potrà aiutarvi a gestirli.

DOMANDE SUI SINTOMI	Mai	A volte	Circa una volta al giorno	Circa tre volte al giorno	Circa la metà del tempo	Sempre	PUNTEGGIO
1. <i>URGENZA – Quanto spesso avverte un forte e urgente bisogno di urinare che la porta a temere di avere delle perdite se non va in bagno immediatamente?</i>	0*	1	2	3	4	5	
2. <i>Incontinenza da urgenza – Quanto spesso nota delle perdite dopo aver avvertito un urgente bisogno di urinare (anche se indossa assorbenti o protezioni)?</i>	0	1	2	3	4	5	
	Per niente	Gocce	Un cucchiaino	Un cucchiaio	¼ di bicchiere	Intera vescica	
3. <i>Incontinenza – Quanta urina pensa di perdere di solito (anche se indossa assorbenti o protezioni)?</i>	0	1	2	3	4	5	
	1-6 times	7-8 times	9-10 times	11-12 times	13-14 times	15 or more times	
4. <i>Quanto spesso urina durante il giorno?</i>	0	1	2	3	4	5	
	Mai	1 volta	2 volte	3 volte	4 volte	5 volte o più	
5. <i>Svegliarsi per urinare – Quante volte si sveglia di notte per urinare, da quando va a dormire a quando si sveglia al mattino?</i>	0	1	2	3	4	5	
<b>PUNTEGGIO TOTALE DEI SINTOMI</b>	Somma i punteggi 1+2+3+4+5 =						

\*Se assegnate un punteggio di 0 alla domanda 1, probabilmente non avete l'OAB.

0= assenza di sintomi  
5= sintomi gravi

Cerchiate la risposta che meglio risponde alla domanda.

DOMANDE SULLA QUALITÀ DELLA VITA Quanto le disturba:	Non mi disturba affatto					Mi disturba molto
	0	1	2	3	4	5
1b. Urgenza – sente un forte e improvviso bisogno di urinare che le fa temere di perdere urina se non riesce ad andare immediatamente in bagno?	0	1	2	3	4	5
2b. Incontinenza da urgenza – ha perdite dopo aver sentito il bisogno di urinare?	0	1	2	3	4	5
3b. Frequenza – le capita di urinare frequentemente?	0	1	2	3	4	5
4b. Le capita di svegliarsi per urinare?	0	1	2	3	4	5
	Non mi disturberebbe affatto					Mi disturberebbe molto
5b. Soddisfazione generale - Se dovesse passare il resto della sua vita con le sue condizioni urinarie attuali, come si sentirebbe?	0	1	2	3	4	5
6b. In che modo i sintomi (urgenza, frequenza, perdite di urina e risveglio notturno) hanno cambiato la sua vita?						
<input type="radio"/> Le impedisce di dormire bene la notte?						
<input type="radio"/> La fa rimanere a casa più di quanto vorrebbe?						
<input type="radio"/> Le impedisce di svolgere attività sociali o di intrattenimento?						
<input type="radio"/> La limita nel praticare esercizio fisico?						
<input type="radio"/> Le causa problemi con gli amici o le persone care?						
<input type="radio"/> Le impedisce di viaggiare, di guidare o di utilizzare i mezzi pubblici?						
<input type="radio"/> La spinge a pianificare gli spostamenti sulla base della disponibilità di un bagno?						
<input type="radio"/> Le causa problemi sul lavoro?						
<input type="radio"/> Altri modi in cui i suoi sintomi hanno cambiato la sua vita:						

Dia un punteggio alle domande (1b, 2b, 3b, 3b, 4b, 5b e 6b) separatamente.

**Non le sommi.**

Anche se presentate sintomi lievi, dovrete discutere con il vostro medico le opzioni di trattamento disponibili.



## Come posso ottenere i miei risultati?

Per "Domande sui sintomi" (da 1 a 5):

Aggiungere 1 + 2 + 3 + 3 + 4 + 5 per ottenere un punteggio da 0 (nessun sintomo) a 25 (sintomi più gravi).

Per le domande sulla "Qualità della vita" (1b, 2b, 3b, 3b, 4b, 5b, & 6b) NON sommate i punteggi. Ogni domanda viene valutata separatamente.

## Che significato ha il "punteggio totale dei sintomi":

Più alto è il punteggio per le domande da 1 a 5, più gravi sono i sintomi dell'OAB. Tuttavia, se il vostro punteggio per la domanda 1 è 0, allora non avete il sintomo principale dell'OAB (bisogno impellente e urgente di urinare). Le risposte alle domande sui sintomi possono aiutare voi e il vostro medico a capire se soffrite di sintomi gravi.

## Che significato hanno i miei risultati sulla "Qualità della vita":

Le domande 1b, 2b, 3b, 3b, 4b, 5b, e 6b aiutano a dimostrare in che modo i vostri sintomi influenzano la vostra vita. Questo vi aiuterà a discuterne con il vostro medico. Comprendere quanto i vostri sintomi hanno cambiato la vostra vita può aiutare il vostro medico a decidere quali sono le scelte terapeutiche che fanno al caso vostro, anche in presenza di sintomi lievi.

## E se ho altri sintomi?

Informate il vostro medico se avete sintomi non citati nei test (per esempio, avete perdite di urina quando starnutite o fate esercizio fisico? Avete dolori alla vescica? Dovete sforzarvi per riuscire ad urinare?) Questo aiuterà il vostro medico a capire se i vostri sintomi possono essere causati da qualcosa di diverso dall'OAB e lo aiuterà ad offrire le scelte terapeutiche adatte a voi.

## Dove posso trovare un medico?

Se avete bisogno di un medico, visitate il sito [UrologyHealth.org/FindAUrologist](http://UrologyHealth.org/FindAUrologist) per trovare un urologo vicino a voi. Scegliete "incontinenza" come nell'area di interesse per trovare urologi che trattano pazienti con perdite di urina o con OAB.

## Cosa fare dopo?

Nel parlare dei vostri sintomi al vostro medico, è possibile che vi vengano poste domande e che vi venga chiesto di fare alcuni test al fine di diagnosticare il problema, o è possibile che siate indirizzati da uno specialista in grado di esaminarvi e curarvi meglio.

Per capirne di più, è possibile che il vostro medico possa:

- **Chiedere informazioni sulla vostra anamnesi** cioè come vi sentite, da quanto tempo avete dei sintomi e quali sono i loro effetti sulla vostra vita quotidiana; quali sono i farmaci che prendete, cosa mangiate e bevete durante il giorno.
- **Esaminarvi** per capire cosa potrebbe causare i sintomi. Solitamente il medico esamina gli organi interni e sotto la pancia per decidere se includere un esame pelvico e rettale.
- **Sottoporvi a esami.** Se parlare non è sufficiente, il vostro medico potrebbe suggerirvi di fare ulteriori esami come **l'esame delle urine** (per assicurarsi che non abbiate un'infezione o altri problemi nelle urine) e un **esame della vescica** (per verificare che la vescica si svuoti bene). Test più sofisticati di solito non sono necessari, a meno che il vostro medico non sospetti altri problemi diversi dall'OAB.
- **Suggerirvi di tenere un diario vescicale** che aiuterà voi e il vostro medico a individuare i vostri sintomi quotidiani indicando ad esempio quanto spesso andate in bagno e se avete delle perdite. Potete usare il diario vescicale seguente o scaricare un'applicazione vescicale di vostra scelta sul vostro dispositivo mobile.



## Il diario della vescica iperattiva

### Cos'è il diario vescicale?

Il diario vescicale è uno strumento che potete utilizzare per comprendere meglio i sintomi della vostra vescica. Vi aiuta a tracciare un certo numero di cose: quando e quanto liquido bevete, quando e quanto urinate, quanto spesso avete urgenza di urinare, quando e quanta urina potreste perdere.

### Quando usare il diario vescicale?

Il diario vescicale si può usare prima o dopo la visita con il vostro medico. Avere un diario vescicale durante la prima visita può essere utile perché descrive le vostre abitudini quotidiane, i vostri sintomi urinari e dimostra come questi influiscono sulla vostra vita. Il vostro medico utilizzerà queste informazioni per aiutarvi nella cura.

### Come si usa il diario vescicale?

- Iniziate a scrivere nel vostro diario dal vostro risveglio al mattino.
- Prendete appunti per tutta la giornata e continuate fino al termine delle 24 ore. Ad esempio, se vi svegliate alle 7.00, prendete appunti fino alle 7.00 del giorno successivo.
- Scrivete cosa bevete (p. es. acqua, succo di frutta, caffè, vino) e quanto misurando la quantità. Se non siete in grado di misurare le vostre bevande, allora è importante fare una stima. La maggior parte dei contenitori elenca il numero di centilitri o litri che contengono: potete usare queste informazioni per aiutarvi a fare una stima (per esempio, una tazza di succo di frutta da 200 cl, una lattina di soda da 33 cl, o una bottiglia d'acqua da 500 cl).
- Scrivete quanto spesso e la quantità di urina, sia di

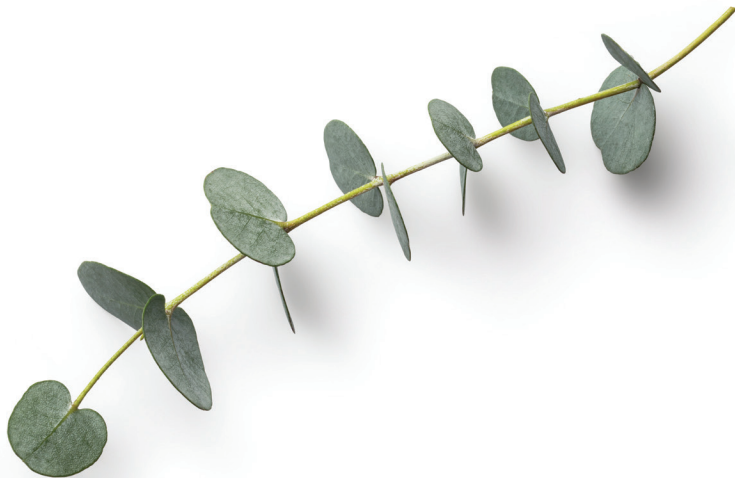
giorno che di notte.

Esistono degli appositi contenitori di urina che possono essere riutilizzati una volta sciacquati e che si consiglia di tenere in bagno in modo da poterlo avere a disposizione nel momento in cui si sente il bisogno di urinare.

- Sarebbe preferibile compilare il diario per almeno tre giorni. Le informazioni di un solo giorno potrebbero non fornire informazioni sufficienti a ottenere un quadro fedele delle condizioni della vescica. Inoltre, i tre giorni in cui si compila il diario non devono essere necessariamente tre giorni consecutivi. Potete scegliere tre giorni in cui compilare il diario purché siano di quelli in cui si verificano i sintomi. Stampate quante più pagine del diario vescicale vi servono per completare i tre giorni.
- Non dimenticate di portare con voi il diario vescicale compilato alla visita in ambulatorio.

## Iniziamo

Utilizzate il diario vescicale allegato per iniziare a tracciare il vostro percorso!



# Vescica iperattiva

## il mio diario vescicale

IT'S TIME TO TALK  
ABOUT OAB

Tenere un diario giornaliero della vescica aiuterà voi e il vostro medico a capire i vostri sintomi urinari.

Ore	Bevanda		Numero di minzioni		Perdite accidentali	Ha sentito un urgente bisogno di urinare?	Cosa stava facendo in quel momento?
	Che tipo?	Quanta?	Quante?	Quanta urina?	Quanta urina?	Si / No	Starnutiva, esercizio fisico, ecc.

Stampare o copiare questo foglio per registrare tutti i giorni necessari.

# Trattamenti

Ci sono diversi trattamenti, volti a migliorare l'OAB, che possono essere provati singolarmente o nell'ambito di schemi multi-trattamento. Insieme al vostro medico potrete essere indirizzati a quello più adatto a voi in modo da poter vivere la vostra quotidianità serenamente.

I trattamenti per l'OAB includono:

- o Cambiamenti dello stile di vita
- o Farmaci
- o Iniezioni di Botox® (tossina botulinica) intravesicali
- o Stimolazione del nervo periferica e centrale
- o Chirurgia

## Cambiamenti dello stile di vita

Come prima fase, il medico può prima chiedere al paziente di apportare dei cambiamenti nel proprio stile di vita (che prendono complessivamente il nome di terapia comportamentale), come ad esempio mangiare cibi diversi, cambiare abitudini alimentari, cambiare le altre abitudini comportamentali. Molte persone trovano che questi cambiamenti siano d'aiuto.

Altre persone devono impegnarsi di più, ad esempio:

- Limitando cibi e bevande che possono irritare la vescica. Ci sono, infatti, alcuni cibi e bevande noti per causare problemi alla vescica. Si può iniziare evitando liquidi diuretici (bevande che includono caffeina e alcol e incoraggiano il corpo a produrre più urina). Si può anche provare a togliere diversi alimenti dalla propria dieta per poi aggiungerli uno alla volta in modo da capire quali sono gli alimenti

che peggiorano i propri sintomi, così da poterli evitare. Si potrebbe apportare più fibre alla propria dieta migliorando la digestione. Possono essere consumati farina d'avena e cereali integrali, frutta fresca, frutta secca, verdura e fagioli. Molte persone iniziano a sentirsi meglio una volta modificata la propria dieta.

Alcuni cibi e bevande che possono influire negativamente sulla vescica:

- o Caffaina
- o Tè
- o Alcool
- o Bevande gassate
- o Alcuni agrumi
- o Cibi a base di pomodoro
- o Cioccolato (non bianco)
- o Alcuni cibi piccanti
- Compilare un diario vescicale. Annotare quante volte si va in bagno per qualche giorno può aiutare a capire meglio il proprio corpo. Questo diario può aiutarci a capire cosa può provocare il peggioramento dei sintomi. Ad esempio, i vostri sintomi peggiorano dopo aver mangiato o bevuto un certo tipo di cibo? Peggiorano quando non bevete abbastanza liquidi?



- **Svuotamento in due tempi.** Avviene quando la vescica viene svuotata due volte consecutivamente e può essere utile per le persone che hanno difficoltà a svuotarla completamente. Dopo essere andati in bagno, aspettate qualche secondo e poi riprovate.
- **Svuotamento ritardato.** Avviene quando ci si esercita a ritardare la minzione, anche quando si ha lo stimolo. All'inizio si aspetta solo qualche minuto. Gradualmente, si può ritardare da due a tre ore. Provate a farlo solo se il vostro medico ve lo consiglia.

Aspettare a lungo prima di andare in bagno potrebbe causare perdite o peggiorare i vostri sintomi.

- **Minzione programmata.** Non si urina quando se ne sente l'urgenza, ma in orari prestabiliti durante il giorno. Creerete un programma insieme al vostro medico. Potete provare ad andare in bagno ogni due o quattro ore, sia che sentiate lo stimolo o meno. L'obiettivo è quello di evitare la sensazione di urgenza e di riprendere il controllo.
- **Esercizi per rilassare il muscolo vescicale.** Potreste avere familiarità con gli esercizi per rafforzare i muscoli del pavimento pelvico, chiamati anche esercizi di Kegel. Un esercizio che utilizza gli stessi muscoli del pavimento pelvico potrà aiutarvi a rilassare la vescica durante gli attimi in cui sentite lo stimolo. Le "contrazioni veloci" richiedono sessioni rapide e ripetute di contrazione e rilassamento dei muscoli del pavimento pelvico. Quindi, quando sentite il bisogno di urinare, una serie di rapide contrazioni possono aiutare a controllare quella sensazione di "scappare in bagno". Aiuterà molto stare fermi, rilassarsi e concentrarsi solo sull'esercizio. Il vostro medico o un fisioterapista può aiutarvi a imparare questi esercizi. Il biofeedback può anche aiutarvi a conoscere la vostra vescica. Il biofeedback utilizza grafiche e suoni digitali per monitorare il movimento muscolare. Può aiutarvi a capire come si muovono i vostri muscoli pelvici e quanto sono forti.

## Farmaci

Quando i cambiamenti dello stile di vita non sono sufficienti, il passo successivo è l'assunzione di farmaci. Il vostro medico vi informerà sui farmaci disponibili per la

cura dell'OAB.

Ci sono diversi tipi di farmaci in grado di rilassare il muscolo della vescica. Questi farmaci, come gli antimuscarinici e i beta-3 agonisti, possono aiutare a fermare la vescica quando non è piena. Alcuni di essi sono orali, altri sotto forma di gel o cerotti transdermici adesivi affinché il farmaco possa aderire bene alla pelle.

Gli antimuscarinici e gli agonisti adrenocettori beta-3 possono rilassare il muscolo della vescica e aumentare la quantità di urina che la vescica può trattenere e di conseguenza svuotare. La combinazione di farmaci, come l'uso di entrambi gli antimuscarinici e gli agonisti adrenocettori beta-3, può aiutare a controllare l'OAB quando un solo farmaco non è sufficiente.

Una volta prescritto il farmaco, il vostro medico controllerà il modo in cui il vostro corpo reagisce, se il farmaco vi apporta sollievo o se vi provoca degli effetti collaterali. Alcune persone potrebbero sperimentare secchezza delle fauci e secchezza degli occhi, costipazione o visione offuscata. Se il farmaco prescritto non allevia i vostri sintomi o vi causa effetti collaterali come quelli appena descritti, il vostro medico potrebbe ridurre la dose o prescriverne uno diverso, o associarne un altro. La combinazione tra il cambiamento dello stile di vita e l'assunzione di farmaci ha già aiutato molte persone.

## Trattamento vescicale con Botox

Se la combinazione appena descritta non dovesse funzionare, un urologo può essere d'aiuto consigliandovi di sottoporvi a delle iniezioni vescicali di Botox.

Il Botox, rilassando il muscolo della parete vescicale, riduce l'urgenza urinaria e l'incontinenza da urgenza. Può aiutare i muscoli della vescica a non contrarsi troppo. Per iniettare la tossina botulinica nella vescica, il vostro medico utilizzerà un cistoscopio che gli consente di analizzarne l'interno. Attraverso la vescica, il medico inietterà piccole quantità di tossina botulinica nel muscolo della vescica. Questa procedura viene eseguita in ambulatorio con anestesia locale.

Gli effetti del Botox durano fino a sei mesi e le iniezioni si ripeteranno al ritorno dei sintomi da OAB.

Dopo aver effettuato la cura, il vostro medico verificherà se otterrete un sollievo o se non state trattenendo troppa urina. Se dovesse manifestarsi una ritenzione, sarà necessario un catetere.

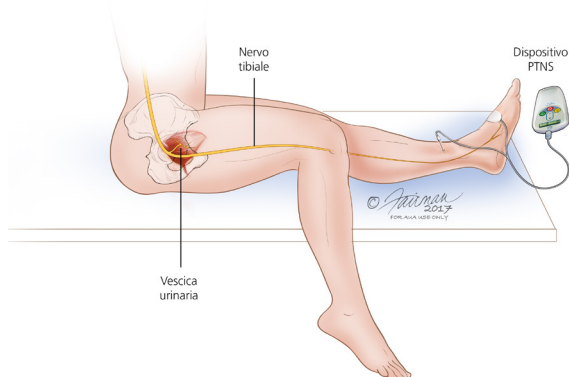
## Stimolazione nervosa

Un altro tipo di trattamento è la stimolazione nervosa, chiamata anche terapia di neuromodulazione. Questo tipo di trattamento invia impulsi elettrici ai nervi che condividono lo stesso percorso per la vescica.

Se si soffre di OAB, i segnali nervosi tra la vescica e il cervello non comunicano le giuste informazioni. Questi impulsi elettrici aiutano il cervello e i nervi della vescica a comunicare in modo che quest'ultima possa funzionare correttamente e migliorare i sintomi dell'OAB.

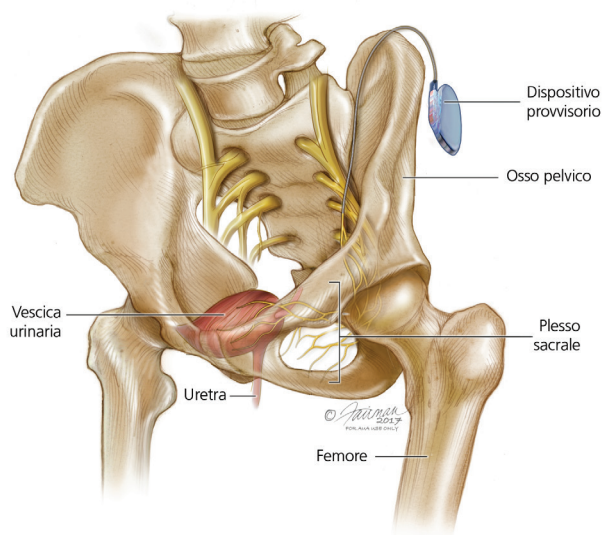
Esistono due tipi di stimolazione:

- Stimolazione percutanea del nervo tibiale (PTNS). La PTNS (periferico) è un altro modo per correggere i nervi della vescica e viene eseguita durante una visita in ambulatorio che dura circa 30 minuti. La PTNS si effettua posizionando un piccolo elettrodo nella parte inferiore della gamba vicino alla caviglia. Esso invia impulsi al nervo tibiale. Il nervo tibiale corre lungo il ginocchio fino ai nervi nella parte bassa della schiena. Gli impulsi aiutano a controllare i segnali che non funzionano correttamente. Spesso i pazienti ricevono 12 trattamenti, a seconda di come funziona.



- Neuromodulazione sacrale (SNS). L'SNS (centrale) cambia il funzionamento del nervo sacrale. Questo nervo porta i segnali tra il midollo spinale e la vescica. Il suo compito è quello di aiutare a trattenere e rilasciare l'urina. In OAB, questi segnali

nervosi non stanno facendo ciò che dovrebbero. L'SNS usa un pacemaker vescicale per controllare questi segnali per fermare i sintomi dell'OAB. L'SNS è un processo chirurgico in due fasi. Il primo passo è quello di impiantare un filo elettrico sotto la pelle nella parte bassa della schiena. Questo filo viene prima collegato ad un pacemaker portatile per inviare impulsi al nervo sacrale. Voi e il vostro medico verificherete se questo pacemaker può aiutarvi o meno. Se può essere d'aiuto, il secondo passo è quello di impiantare un pacemaker permanente in grado di regolare il ritmo del nervo.



## Ricostruzione della vescica / Chirurgia di derivazione urinaria

La chirurgia è utilizzata solo in casi rari e molto gravi. Ci sono due tipi di chirurgia: la cistoplastica di aumento per aumentare le dimensioni della vescica e la derivazione urinaria che reintroduce il flusso di urina. Questi interventi presentano diversi rischi, quindi vengono consigliati solo quando nessun'altra opzione può aiutare.

# Altre informazioni

## Specialisti che trattano l'OAB

- Gli urologi\* sono chirurghi che esaminano e curano i problemi urinari. La maggior parte degli urologi ha molta esperienza con l'incontinenza, tuttavia non tutti sono specializzati nel trattamento dell'OAB.
- I ginecologi sono medici che si occupano della salute delle donne. La maggior parte di loro tratta anche l'incontinenza, ma non tutti sono specializzati nel trattamento dell'OAB.
- Gli specialisti in medicina pelvica femminile e chirurgia ricostruttiva (FPMRS) sono urologi o ginecologi esperti in salute pelvica femminile. Spesso i pazienti si rivolgono agli specialisti della FPMRS come urologi o uroginecologi.
- I medici di base sono medici in grado di diagnosticare e trattare i problemi di salute più comuni. Se un medico di base ha esperienza con l'OAB, vi informerà sulle diverse opzioni di trattamento. Potrebbero anche indirizzarvi da uno specialista, specialmente se i cambiamenti del vostro stile di vita non hanno apportato nessun beneficio.
- Gli internisti sono medici generici che possono essere o meno fornitori di cure primarie. Spesso si rivolgono a uno specialista.
- Gli infermieri professionisti (NP) sono infermieri altamente qualificati, in grado di trattare molte patologie mediche. Alcuni NP sono specializzati in trattamento dell'OAB, ma potrebbero indirizzarvi da uno specialista.
- I geriatri sono medici che curano i pazienti più anziani e molti sono in grado di valutare e trattare i problemi relativi all'OAB, non tutti li curano.
- I fisioterapisti sono professionisti sanitari autorizzati che forniscono terapia fisica. Se hanno una formazione speciale per i disturbi del pavimento pelvico, possono aiutare con esercizi e cambiamenti dello stile di vita per chi soffre di OAB.

\*In genere, gli specialisti che trattano i disturbi del pavimento pelvico e l'incontinenza sono urologi e specialisti in medicina pelvica femminile. È utile informarsi se il vostro medico ha una formazione diretta o un'esperienza con l'OAB. Potete usare lo strumento online Find-a-Urology Care Foundation per trovare un urologo vicino a voi.

## Consigli per una visita medica di successo

È normale sentirsi a disagio quando si parla dei sintomi dell'OAB. Chi vorrebbe parlare di incontinenza? Tuttavia, saperne di più sull'OAB è il modo migliore per assumere il controllo del problema. Pianificare la vostra visita dallo specialista vi aiuterà a sentirvi più sicuri.

Di seguito alcuni consigli:

- Siate preparati. Prima dell'appuntamento raccogliete alcune informazioni, per poter aiutare il vostro medico durante la visita. Inoltre, siate pronti a prendere appunti su ciò che vi dirà. Sarebbe utile portare:
  - o Un elenco dei farmaci, delle vitamine e degli integratori che prendete.
  - o Un elenco delle vostre malattie passate e presenti.
  - o I risultati dei test sulla vescica iperattiva presentati in precedenza, per aiutarvi a descrivere meglio i vostri sintomi.
  - o Del materiale per prendere appunti sui trattamenti.
- Portate un amico. Fatevi accompagnare alla visita da



- Parlate dell'argomento. Se il vostro medico non dovesse chiedere dei vostri sintomi, allora tirate fuori voi stessi l'argomento. Potrebbe non essere saggio aspettare fino alla fine della vostra visita, per essere sicuri di avere del tempo per fare domande.
- Parlate liberamente. Condividete tutto ciò che state sperimentando (che sintomi avete e come influiscono sulla vostra vita quotidiana).
- Fate domande. Portare con voi l'elenco delle domande in modo da non dimenticarle. In questa guida vi consigliamo alcune delle domande da fare.

## Parlatene con il vostro medico

### Domande sull'OAB da fare al vostro medico

- I miei sintomi sono dovuti all'OAB o a qualcos'altro?
- Quali sono i test necessari per scoprire se ho l'OAB?
- Cosa può aver causato la mia OAB?
- Posso fare qualcosa per prevenire i sintomi dell'OAB?

### Domande sul trattamento

- Cosa succederebbe se non trattassi la mia OAB?
- Quali cambiamenti dovrei apportare al mio stile di vita?
- Ci sono esercizi che posso fare per migliorare la mia condizione?
- Ho bisogno di vedere un fisioterapista?
- Quale trattamento potrebbe aiutare la mia OAB?
- Per quanto tempo dopo il trattamento mi sentirò meglio?
- Quali sono le cose positive e negative che dovrei sapere su questi trattamenti?
- Per quali problemi dovrei chiamarvi dopo aver iniziato il trattamento?

- Cosa succede se il primo trattamento non aiuta?
- Avrò bisogno di un trattamento per il resto della mia vita?
- La mia OAB può essere gestita?
- Quali sono i prossimi passi?

### Domande per voi riguardanti i sintomi

- I miei sintomi limitano le mie attività?
- Ho paura di non avere un bagno a disposizione?
- I miei sintomi hanno cambiato i miei rapporti sociali (famiglia, amici)?
- I miei sintomi disturbano il sonno?

---

Mi ci sono voluti quasi 5 anni per parlarne con il mio medico.

- BECCA, PAZIENTE DI OAB



# Glossario

## ANTIMUSCARINICI

Un farmaco che può rilassare il muscolo della vescica e aumentare la quantità di urina che la vescica può trattenere e svuotare.

## CISTOPLASTICA

Un intervento chirurgico per ingrandire la vescica. Può essere necessario quando una persona ha difficoltà a urinare.

## TERAPIA COMPORTAMENTALE

Cose fondamentali che le persone possono fare per cambiare il loro modo di vivere. Per esempio, programmare e regolarizzare le minzioni.

## BETA-3 AGONISTI ADRENOCETTORI

### ADRENALINICI

Un farmaco che può rilassare il muscolo della vescica e aumentare la quantità di urina che la vescica può trattenere e svuotare.

## BIOFEEDBACK

Un processo utilizzato nella terapia comportamentale per aiutare i pazienti a prendere coscienza di come funziona il loro corpo. Questo può aiutare i pazienti ad acquisire consapevolezza e controllo sui loro muscoli pelvici.

## VESCICA

L'organo cavo, a forma di palloncino, dove si conserva l'urina. L'urina si muove poi attraverso l'uretra ed esce dal corpo.

## DIARIO VESCICALE

Nel diario si annota quanto spesso e quando si urina per diversi giorni. Viene usato per aiutare nella diagnosi e nel trattamento dell'OAB.

## ECOGRAFIA VESCICALE

Uno strumento utilizzato per aiutare a diagnosticare l'OAB. Misura la quantità di urina nella vescica utilizzando le onde sonore (ecografia).

## CISTOSCOPIO

Un tubo sottile con una luce e una macchina fotografica per vedere all'interno della vescica.

## MINZIONE FREQUENTE

Condizione in cui una persona urina più spesso del normale, in genere più di otto volte al giorno.

## INCONTINENZA

Una fuoriuscita incontrollata di urina.

## INFEZIONE

Quando i batteri o altri germi causano irritazione o dolore.

## ESERCIZI DI KEGEL

Esercizi per rafforzare i muscoli del pavimento pelvico. Questi sono spesso raccomandati per ridurre l'incontinenza e i sintomi di altri problemi urinari.

## RENI

Due grandi strutture a forma di fagiolo che rimuovono le scorie dal sangue.

## SCLEROSI MULTIPLA

Una malattia che colpisce il cervello e il midollo spinale, rallentando o bloccando i messaggi tra il cervello e il corpo.

## TERAPIA DI NEUROMODULAZIONE

Un gruppo di trattamenti che forniscono impulsi elettrici ai nervi per cambiare il loro funzionamento.

## NICTURIA

Condizione in cui una persona si sveglia una o più volte per urinare.

## VESCICA IPERATTIVA (OAB)

Una serie di sintomi che portano al forte e improvviso bisogno di urinare. Può causare una perdita inaspettata; frequenti viaggi in bagno; e alzarsi più di una volta durante la notte per andare in bagno.

## ESAME PELVICO

Un esame fisico completo degli organi pelvici di una donna per controllare la dimensione e la posizione della vescica, della vagina, della cervice, dell'utero e delle ovaie.

### **STIMOLAZIONE PERCUTANEA DEL NERVO TIBIALE (PTNS)**

Un trattamento per OAB in cui un elettrodo ad ago eroga impulsi elettrici al nervo tibiale vicino alla caviglia. Gli impulsi aiutano a bloccare i segnali nervosi alla vescica che non funzionano correttamente.

### **PROSTATA**

Una piccola ghiandola a forma di noce negli uomini che produce il liquido seminale che trasporta lo sperma.

### **CONTRAZIONI VELOCI**

Esercizi in cui si comprimono e rilasciano rapidamente i muscoli del bacino. Questo esercizio serve a rilassare il muscolo vescicale del pavimento pelvico quando si sente l'urgenza (quella sensazione di "doversi svuotare").

### **ESAME RETTALE**

Un esame in cui un medico inserisce un dito lubrificato e guantato nel retto. Controlla il tono anale, il tono del pavimento pelvico nelle donne ed esclude il cancro alla prostata o i tumori negli uomini. Si usa anche per sentire le ostruzioni o le feci imballate, che possono causare problemi urinari.

### **NEUROMODULAZIONE SACRALE (SNS)**

Un trattamento per l'OAB in cui un dispositivo impiantato sotto la pelle fornisce impulsi elettrici ai nervi sacrali.

Può migliorare i segnali tra il midollo spinale e la vescica.

### **SFINTERE**

Un muscolo circolare nella parte inferiore della vescica che normalmente impedisce la fuoriuscita di urina.

### **INCONTINENZA URINARIA DA STRESS (SUI)**

Un'inaspettata perdita di urina causata da starnuti, tosse, risate o esercizio fisico.

### **CEROTTO TRANSDERMICO**

Un cerotto adesivo posto sulla pelle per fornire una dose specifica di un farmaco.

### **URETERI**

Due sottili tubi che portano l'urina dai reni alla vescica verso il basso.

### **URETRA**

Un tubo sottile che porta l'urina dalla vescica fuori dal corpo (negli uomini, porta anche lo sperma, che esce attraverso l'estremità del pene).

### **URGENZA**

Un forte e improvviso bisogno di urinare; questa sensazione di "doversi svuotare" fa temere di perdere urina se non si va subito in bagno.

### **INCONTINENZA DA URGENZA**

Un'inaspettata perdita di urina a seguito di un forte e improvviso bisogno di urinare, difficile da controllare.

### **DERIVAZIONE URINARIA**

Chirurgia per modificare il normale flusso di urina fuori dal corpo. Si usa quando la vescica o l'uretra non sono funzionali.

### **INCONTINENZA URINARIA**

Una condizione in cui una persona non è in grado di trattenere l'urina e di impedirne la fuoriuscita.

### **TEST DELL'URINA o URINALISI**

Un test su un campione di urina che può rivelare problemi come infezioni o sangue.

### **APPARATO URINARIO**

Gli organi che prelevano le scorie dal sangue e le portano fuori dal corpo sotto forma di urina.

### **URINA**

Un liquido, di solito di colore giallo, prodotto dai reni e contenente rifiuti e acqua.

### **URODINAMICA**

Questi test controllano la tenuta del tratto urinario inferiore e il rilascio dell'urina; il biofeedback è un tipo di test urodinamico.

### **UROLOGO**

Un medico specializzato nello studio, nella diagnosi e nella cura dei problemi delle vie urinarie.

### **VOID (VOIDING)**

Svuotamento della vescica.





# Urology Care FOUNDATION™

*The Official Foundation of the  
American Urological Association*

## Fondazione per la cura in urologia


La Fondazione per la cura in urologia è la più importante Fondazione urologica del mondo. È la Fondazione ufficiale dell'Associazione Urologica Americana. Condividiamo informazioni sulla salute urologica per sostenere le persone che desiderano rendere più sana la loro vita. Le nostre informazioni si basano sulle linee guida dell'Associazione Urologica Americana e sono revisionate da esperti medici.

### Disclaimer:

Queste informazioni non rappresentano uno strumento di autodiagnosi o un sostituto di una consulenza medica professionale. Parlate con il vostro urologo riguardo i vostri problemi di salute. Consultate sempre un operatore sanitario prima di iniziare o interrompere qualsiasi trattamento.

*Traduzione per gentile concessione di Società Italiana di Urologia*

**SIU** Società Italiana  
di Urologia  
dal 1908



1000 Corporate Blvd.  
Linthicum, MD 21090  
1-800-828-7866

**UrologyHealth.org**

*For copies of other printed materials and  
other urologic conditions, visit  
[UrologyHealth.org/Order](http://UrologyHealth.org/Order).*

**ItsTimeToTalkAboutOAB.org**