



## I tipi di disturbo della minzione: quando la necessità di urinare è fuori controllo

I **disturbi della minzione** possono riguardare bambini, adulti e persone anziane, sia uomini sia donne. Ci sono diversi tipi di disturbi della minzione: tra questi ci sono la **poliuria** (diuresi superiore ai 2.5 o 3 litri nelle 24 ore negli adulti), **oliguria** (diuresi inferiore ai 1 ml/kg/h negli infanti, a 0.5 ml/kg/h nei bambini e ai 400 ml/giorno (17ml/ora negli adulti), **incontinenza urinaria** (perdite involontarie di urina che rappresenta un problema sociale o igienico), **nicturia** (minzione durante il riposo notturno) e **pollachiuria** (emissione di piccole quantità di urine con elevata frequenza).

Bisogna considerare che di norma, in condizioni di buona salute, la produzione di urina è di circa 1.000/2.500 ml, che viene espulsa in 4-8 minzioni al giorno; se ci sono variazioni di rilievo ci si può trovare di fronte ad un disturbo della minzione. Spesso si può trattare di problemi transitori e non patologici dovuti ad alcune situazioni particolari, ma possono anche essere il sintomo di patologie urologiche da non trascurare e da individuare tramite un'accurata visita urologica.

### **Poliuria, quando si urina troppo**

La poliuria è una sovrapproduzione di urina che si accompagna ad una maggiore frequenza delle minzioni: è il caso di rivolgersi al proprio medico quando la quantità di urina prodotta giornalmente supera i 2.5 o addirittura i 3 litri. Le **cause della poliuria** possono essere diverse: si va dalla semplice assunzione di una notevole quantità di liquidi, all'assunzione di alcuni tipi di farmaci (diuretici litio, alte dosi di vitamina B12), ma ci sono anche situazioni più complesse come, ad esempio, il diabete mellito o altre patologie delle ghiandole endocrine, patologie del sistema cardiovascolare (insufficienza cardiaca congestizia) dell'apparato urinario o, infine, neurologiche.

### **Oliguria, quando si urina troppo poco**

Si parla di **oliguria** quando la produzione di urina è inferiore a quella prodotta durante la normale diuresi. Premesso che una significativa diminuzione della quantità di urina prodotta è sempre da segnalare al proprio medico, la situazione è da non sottovalutare quando all'oliguria si accompagnano altri sintomi come diarrea, vomito, febbre, vertigini e polso accelerato. Tra le **cause dell'oliguria** ci sono quelle pre-renali (una drastica riduzione dei liquidi assunti, gravi patologie cardiache con shock cardiogeno, diarrea, emorragia e gravi infezioni), cause renali (ridotta perfusione renale, cause post-renali (ingrossamento benigno della prostata, tumore della

prostata avanzato). Se si verifica una totale assenza di minzioni nell'arco di una giornata si parla di **anuria**, una condizione particolarmente grave.

### **Pollachiuria, quando il bisogno di urinare è troppo frequente**

Il termine **pollachiuria** indica un aumento della frequenza delle minzioni a cui però non corrisponde un aumento della quantità di urina espulsa. Tra le varie patologie che possono causare questo **disturbo della minzione** ci sono i calcoli vescicali, infiammazioni delle vie urinarie come la cistite, colite, ipertrofia prostatica benigna oppure tumore alla prostata localmente avanzato o alla vescica.

### **Nicturia, quando il bisogno di urinare si presenta di notte**

Quando ci si sveglia più di una volta durante la notte per fare pipì può essere che si soffre di **nicturia**, un disturbo della minzione che colpisce indifferentemente sia gli uomini che le donne. Il principale fattore di rischio è l'avanzare dell'età, ma ci possono essere altre cause come, ad esempio, l'assunzione di una grande quantità di liquidi prima di andare a dormire, l'uso di farmaci diuretici, infiammazione o le infezioni delle vie urinarie, diabete, ipertrofia prostatica benigna o il tumore della prostata localmente avanzato.

### **Incontinenza urinaria, quando trattenere la pipì è un problema**

Un disturbo molto comune è l'incontinenza urinaria, che si manifesta con la perdita involontaria di urina. Si può trattare di un disturbo temporaneo oppure di una situazione più grave, ma in ogni caso, con i giusti accorgimenti, può essere gestita e non pregiudicare la qualità della vita di chi ne soffre. Tra le cause di questo **disturbo della minzione** ci sono l'avanzare dell'età, gravidanza e parto, prolasso uro-genitale, infezioni e infiammazioni delle vie urinarie, disturbi neurologici o tumori della parte bassa delle vie uro-genitali, interventi chirurgici per tumore alla prostata.