



Il diario minzionale: uno strumento per la diagnosi dell'incontinenza

L'**incontinenza urinaria** è un problema complesso: per intervenire nella maniera migliore è necessario individuare con precisione le cause del disturbo. Rivolgersi ad uno specialista è il primo passo in questa direzione, tuttavia per arrivare ad una diagnosi il più possibile accurata può essere utile compilare un **diario minzionale**, un utile strumento che consente al medico di valutare le caratteristiche e i sintomi dei disturbi minzionali del paziente e prescrivere così una terapia adeguata.

Come si compila un diario minzionale? Tenere questi utili appunti, preziosi per valutare al meglio le caratteristiche dell'incontinenza urinaria da sforzo, da urgenza o mista, è semplice e alla portata di tutti. Si comincia prendendo un foglio a quadretti e tracciando una linea sul lato lungo, che servirà per indicare i giorni della settimana; sul lato corto, invece, andranno segnate le 24 ore della giornata.

Sul semplice grafico così ottenuto devono essere indicate tutte le minzioni della giornata e della nottata, quantificando quando possibile anche la quantità di urina emessa grazie ad un misurino da tenere in bagno e indicando eventuali sintomi associati alla minzione come ad esempio bruciore, dolore, sensazione di urgenza, sensazione di non aver svuotato completamente la vescica, le circostanze in cui si è verificata (a seguito di uno starnuto, uno sforzo...) e così via. Il tutto senza dimenticare di indicare con precisione eventuali perdite involontarie di urina e cosa le ha provocate.

In questo modo, si avrà tutta la situazione sotto controllo: **numero di minzioni** sia diurne sia notturne, a che ora si verificano di solito, gli eventuali sintomi che si accompagnano alle minzioni, la loro intensità e se variano nell'arco del mese, ad esempio per questioni ormonali.

Un altro dato importante da inserire nel proprio **diario minzionale** è quello relativo alle bevande che si assumono, indicandone la quantità e il tipo: acqua, caffè, the, birra, vino o altro.

Una valutazione abbastanza accurata si può in genere ottenere registrando i dati nel diario minzionale per almeno tre giorni consecutivi, cominciando e finendo le registrazioni nel medesimo orario. **Un consiglio per compilare il diario minzionale** è quello di iniziarlo nel fine settimana, in cui in genere si è a casa e risulta quindi più facile effettuare queste misurazioni.

Non è solo un utile aiuto per arrivare ad una diagnosi: il diario minzionale può essere utilizzato

anche per monitorare i miglioramenti ottenuti con la terapia prescritta.