



Incontinenza, come viene diagnosticata?

Non se ne parla spesso, ma quello dell'**incontinenza urinaria** è un problema che riguarda moltissime persone, che però preferiscono non parlarne e convivere con questo fastidio a causa dell'imbarazzo che questa situazione provoca in loro. In realtà parlarne prima di tutto con il proprio medico è il primo passo per trovare una terapia adatta ad alleviare il proprio tipo di problema: vediamo quindi **come viene diagnosticata l'incontinenza urinaria** e quali esami potrebbero essere necessari.

La figura di riferimento in caso di incontinenza urinaria è l'**urologo** o l'uroginecologo che, a seconda del problema lamentato dal paziente, potrà prescrivere gli esami adatti per arrivare ad una diagnosi e quindi alla terapia. Un colloquio con il medico è il primo passo, successivamente vengono in genere prescritti alcuni accertamenti per approfondire le cause del problema: può risultare particolarmente utile un **esame delle urine** e una urinocultura per verificare l'eventuale presenza di infezioni, seguiti da accertamenti ai reni e/o alla vescica.

In caso di problemi urinari è poi particolarmente utile la collaborazione attiva del paziente attraverso uno strumento prezioso: il **diario minzionale**. Il paziente deve annotare minuziosamente, per un periodo di tempo stabilito con il medico, tutti i dati relativi alla minzione e ad eventuali perdite involontarie di urina: orario, quantità emessa (da misurare con un apposito contenitore graduato), sensazione di vescica vuota o meno, bruciore o dolore durante la minzione, aspetto o odore delle urine, eventuale presenza di tracce di sangue, quanta acqua si è bevuta nel corso della giornata e così via. Tutti i questi dati permetteranno al medico di valutare la situazione in maniera precisa. In casi selezionati può essere di aiuto l'esecuzione di un esame urodinamico completo.

Un altro **test di valutazione in caso di incontinenza** è il cosiddetto **test del pannolino**, che consiste nell'indossare un pannolino dopo averlo pesato con precisione, poi bere una certa

quantità di acqua; quindi per un'ora circa bisogna eseguire attività fisiche come alzarsi, sedersi, camminare, saltare, correre, tossire. Alla fine bisogna pesare di nuovo il pannolino in modo da valutare il volume di urina persa. Questo test è particolarmente utile per diagnosticare e valutare l'**incontinenza da sforzo**.