



CHE COS'È L'INCONTINENZA FECALE?

Le persone affette da incontinenza fecale evacuano nel momento sbagliato o nel posto sbagliato. Potrebbero anche non avere controllo sulla flatulenza.

L'INCONTINENZA FECALE È ABBASTANZA COMUNE?

All'incirca una persona su 20 è affetta da incontinenza fecale e sia gli uomini che le donne possono soffrirne. È un disturbo che diventa più comune con l'avanzare dell'età ma anche molti giovani ne sono affetti.

Molte persone affette da incontinenza fecale sono affette anche da incontinenza urinaria.

CHE COSA PROVOCA L'INCONTINENZA FECALE?

Debolezza muscolare

La debolezza dei muscoli del retto potrebbe essere dovuta a:

- parto;
- invecchiamento;
- certi interventi chirurgici – ad esempio l'asportazione delle emorroidi); oppure
- radioterapia.

Diarrea acuta

La diarrea è un'evacuazione di feci semiliquide che ha molte cause quindi è consigliabile rivolgersi al proprio medico per decidere come affrontare il problema.

Stitichezza

Questa è una delle cause più comuni dell'incontinenza fecale tra gli anziani e i disabili. È caratterizzata da evacuazione difficoltosa in quanto le feci a volte ostruiscono la parte bassa dell'intestino e si manifesta con episodi di incontinenza a causa del contenuto fecale liquido che filtra tra la massa ostruita.

CHE COSA FARE SE SIETE AFFETTI DA INCONTINENZA FECALE?

Sono vari i fattori che contribuiscono all'incontinenza fecale, quindi sarà necessario indagare con cura le cause e i fattori che peggiorano il problema.

Se vi capita spesso di avere incidenti intestinali, è consigliabile rivolgersi al medico curante. Sarebbe anche utile informare il medico se si manifesta uno dei seguenti fenomeni:

- cambiamenti alle normali abitudini di evacuazione;
- dolore o perdite di sangue provenienti dal retto;
- sensazione che l'intestino non è mai vuoto;
- feci scure o nere; oppure
- perdita di peso inspiegabile.

L'accertamento del medico può includere:

- un colloquio;
- un esame fisico del pavimento pelvico (previo consenso);
- una tabella delle abitudini di evacuazione e di quelle alimentari; oppure
- la richiesta di un'ecografia di controllo del pavimento pelvico.

COME SI PUÒ MIGLIORARE L'INCONTINENZA FECALE?

Poichè l'incontinenza fecale è un sintomo e non una malattia, la terapia dipenderà dalle cause individuate.

La terapia potrebbe comprendere:

- controllo dei farmaci assunti;
- farmaci alternativi per indurire le feci e calmare l'intestino;
- gestione della stitichezza qualora questa fosse causa;
- esercizi del pavimento pelvico per irrobustire i muscoli pelvici di cui fanno parte i muscoli del retto;
- cure praticate da un fisioterapista o infermiere per l'incontinenza specializzato in problemi del pavimento pelvico che potrebbero includere anche un programma con attrezzature specifiche; oppure
- una visita specialistica da un chirurgo coloretale, se il vostro medico lo ritenesse necessario.

PER LE PERSONE AFFETTE DA DEMENZA/STATI CONFUSIONALI

Le persone affette da demenza o stati confusionali potrebbero non sentire o riconoscere lo stimolo dell'evacuazione. Ne consegue l'incontinenza di un normale movimento intestinale. Il momento in cui il fenomeno si manifesta con maggiore frequenza è subito dopo un pasto, soprattutto dopo la prima colazione.

Osservare le abitudini di evacuazione nell'arco di un certo periodo di tempo potrebbe contribuire a rivelare un quadro delle abitudini intestinali. Attraverso l'osservazione di queste ultime, si potrebbe anche dedurre quando si sta per verificare l'evacuazione in modo tale da poter portare la persona in bagno al momento giusto.

CHIEDETE AIUTO

Se non fate niente, i disturbi non scompariranno da soli. E potrebbero peggiorare.

Qualsiasi problema di continenza vescicale o rettale, non importa quanto sia piccolo, va controllato. È sempre possibile fare qualcosa.

Chiamate gratuitamente i consulenti esperti dell'assistenza telefonica nazionale per la continenza (National Continence Helpline):

- informazioni;
- consigli; e
- opuscoli.

Al NUMERO VERDE* 1800 33 00 66 (dalle 8.00 alle 21.00 dal lunedì al venerdì), oppure

Visitate il sito web: www.bladderbowel.gov.au

L'assistenza telefonica (Helpline) è finanziata nell'ambito della strategia nazionale per la continenza del governo australiano (Commonwealth Government's National Continence Management Strategy) ed è gestita dalla Continence Foundation of Australia.

* Le chiamate dal cellulare sono addebitate secondo le tariffe applicabili.