



---

## L'ENURESIS È UN PROBLEMA NEI GIOVANI?

---

Circa 2 giovani adulti su 100 bagnano il letto la notte (chiamata anche **enuresis notturna**). Ne sono affetti sia i maschi che le femmine che per la maggior parte soffrono del disturbo sin dall'infanzia. Se per alcuni il problema è stato affrontato nell'infanzia, per molti altri l'enuresis è stata ignorata e forse aspettano che il problema scompaia da solo o credono che non si possa risolvere.

Alcuni giovani adulti che soffrono di enuresis notturna possono essere anche affetti da problemi vescicali durante il giorno quali l'aumento della frequenza urinaria e l'urgenza del bisogno e soffrono di incontinenza da urgenza (denominata anche **vescica iperattiva**).

L'enuresis notturna può rendere la vita quotidiana più difficile per i giovani adulti che provano imbarazzo e temono che gli altri scoprano la loro condizione. Si aggiungono inoltre l'incombenza e la spesa dell'eccesso di indumenti da lavare, la difficoltà di dormire fuori casa la notte o di condividere il letto o la stanza con qualcuno e il grosso problema dei rapporti intimi che l'enuresis può comportare.

---

## SI PUÒ OTTENERE AIUTO PER L'ENURESIS NOTTURNA?

---

Per fortuna SI PUÒ ottenere aiuto. Dopo un attento riesame e una nuova cura l'enuretico ha la possibilità di guarire anche se le terapie precedenti non hanno funzionato.

Nei casi in cui il disturbo non sia curabile, se ne possono ridurre i sintomi ed evitare di bagnare il letto.

---

## QUAL'È LA CAUSA DELL'ENURESIS NEI GIOVANI?

---

L'enuresis è dovuta alla combinazione di tre elementi:

- la produzione di una larga quantità di urina durante la notte;
- la limitata capacità della vescica durante la notte; e
- non riuscire a svegliarsi completamente dal sonno.

Sembra che nei giovani si verifichino casi in cui dei cambiamenti della funzionalità vescicale interferiscono con il normale processo di riempimento e svuotamento della vescica.

# 10 ENURESI NOTTURNA NEI GIOVANI

Il lavoro di ricerca sull'enuresi a livello mondiale ha gettato nuova luce sulle cause del disturbo:

- è una malattia che ricorre in famiglia;
- in alcune persone la capacità vescicale diurna è ridotta e questo causa problemi durante la notte;
- alcune persone non riescono a svuotare completamente la vescica quando urinano e questo implica la presenza di un residuo post-minzionale;
- in alcune persone i reni producono una maggiore quantità di urina del normale durante la notte; e
- ingerire molto sale o calcio attraverso l'alimentazione può interferire con la funzionalità renale.

---

## L'ENURESI PUÒ AVERE ALTRE CAUSE?

---

Ci sono altri fattori che possono rendere difficile il controllo dell'enuresi:

- stitichezza;
- infezioni renali e vescicali;
- non bere abbastanza acqua;
- consumare troppe bevande a base di caffeina e/o bevande alcoliche.
- l'uso di certi farmaci e droghe illecite; e
- allergie oppure tonsille e adenoidi ingrossate che bloccano il naso o la parte alta delle vie respiratorie durante la notte.

---

## COME SI POSSONO MIGLIORARE I SINTOMI DELL'ENURESI?

---

Il lavoro di ricerca sull'enuresi ha portato allo sviluppo di nuove terapie e poiché questo disturbo può dimostrarsi più complesso nei giovani che nell'infanzia, è necessario rivolgersi ad un professionista della salute specializzato in disturbi vescicali quali un medico, fisioterapista o infermiere consulente per l'incontinenza. Il problema viene riesaminato, l'enuretico viene sottoposto ad esame fisico e ad alcuni esami. Uno per il controllo del flusso urinario (urinando in un water in privato). Un'altro esame per controllare se la vescica si svuota completamente. Inoltre bisogna mantenere un diario delle proprie abitudini urinarie.

Il tipo di trattamento dipenderà dai risultati ottenuti ma può includere:

- terapia per la stitichezza e le infezioni vescicali;
- farmaci o spray per stimolare la capacità vescicale o per rallentare la produzione di urina durante la notte;
- esercizi per controllare la capacità di riempimento e svuotamento vescicale;
- utilizzo di un allarme che suona quando l'enuretico bagna il letto. L'allarme può dimostrarsi utile sia nei giovani che nell'infanzia ma non è in genere scelto come primo tentativo;



# 10 ENURESIS NOTTURNA NEI GIOVANI

- una combinazione di alcune delle terapie sopra elencate; e
- utilizzo di prodotti per l'incontinenza durante la terapia per proteggere biancheria, materasso e guanciali come anche la pelle, per minimizzare il cattivo odore e creare un senso di maggior benessere.

La terapia può richiedere alcuni mesi prima di avere effetto quindi se prendete farmaci e usate l'allarme solo di tanto in tanto, probabilmente non avrete alcun risultato. I fattori che possono migliorare le vostre probabilità di successo sono:

- voler migliorare;
- fare una terapia assistita; e
- fare un enorme sforzo per apportare i cambiamenti richiesti.

Quando l'enuresi non migliora, non è colpa vostra. In questo caso consultate un medico specialista che effettuerà una revisione più approfondita.

---

## CHIEDETE AIUTO

---

**La vita può cambiare in meglio per le persone giovani che hanno problemi di enuresi, quindi è arrivato il momento di chiedere aiuto.**

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](http://www.bladderbowel.gov.au)

Il servizio di assistenza telefonica (Helpline) può prenotare un interprete tramite il servizio di interpretariato telefonico (Telephone Interpreter Service) (TIS). Chiamate il numero 13 14 50 dal lunedì al venerdì e chiedete di parlare con la Helpline.

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

