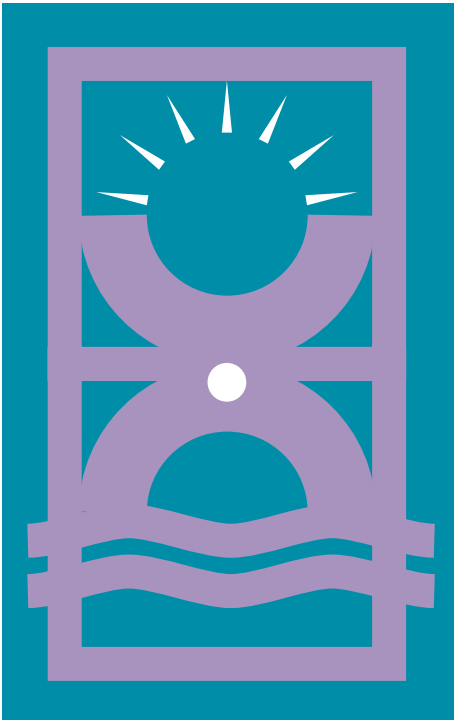




# Stitichezza e Incontinenza Urinaria



## Cosa s'intende per normali abitudini intestinali?

Un quadro normale dell'evacuazione può variare notevolmente da persona a persona. La maggior parte delle persone svuoterà l'intestino con una frequenza che va da tre volte al giorno a tre volte la settimana.

## Che cos'è la stitichezza?

La stitichezza è un disturbo comune che causa una riduzione della frequenza delle evacuazioni. Nella maggior parte dei casi, le feci sono dure e secche, in piccole quantità e difficili da espellere. Potreste accusare crampi, gonfiore, dolore allo sforzo e una sensazione di svuotamento incompleto dell'intestino.

## Cosa provoca la stitichezza?

Vari sono i fattori che causano o favoriscono la stitichezza, tra cui:

- consumo insufficiente di fibra;
- consumo insufficiente di liquidi;
- insufficienti esercizi fisici;
- uso cronico di lassativi;
- alcuni farmaci (interpellate il medico di fiducia);
- debilitazione o fragilità;
- gravidanza;
- ansia, depressione e dolore;
- disturbi intestinali che potrebbero richiedere ulteriori esami; o
- malattie croniche, es. tiroide ipoattiva, morbo di Parkinson, sclerosi multipla.

## Possono esservi complicanze?

La stitichezza può provocare l'ostruzione dell'intestino e del retto in misura tale che la normale azione di evacuazione non riesce e il colon non ha la forza necessaria ad espellere le feci. Si parla in questo caso di fecaloma.

La perdita accidentale di feci, cioè l'incontinenza fecale, può manifestarsi in coloro affetti da stitichezza quando l'intestino diventa troppo pieno.



## Constipation and Urinary Incontinence

The National Continence Management Strategy  
A Commonwealth Government Initiative

Le emorroidi possono manifestarsi a causa degli sforzi praticati per espellere le feci. Le ragadi anali (strappi della pelle attorno all'ano) sono causate dalle feci dure che tendono il muscolo dello sfintere.

Nei casi più estremi, lo sforzo può determinare la fuoriuscita di un piccolo tratto del rivestimento intestinale dall'orifizio anale provocando un prolasso rettale.

### **In quale modo la stitichezza può incidere sul controllo della vescica?**

La stitichezza può contribuire alla perdita di controllo della vescica nei seguenti modi:

- Indebolimento dei muscoli del pavimento pelvico a causa degli sforzi continui per svuotare l'intestino.
- Un intestino pieno che preme contro la vescica può ostruire la fuoriuscita dell'urina oppure ridurre la capacità della vescica, dandovi la sensazione di dover andare al gabinetto più frequentemente del normale.

### **Come evitare la stitichezza**

Potreste provare questi semplici cambiamenti al vostro stile di vita. Se desiderate maggiore assistenza, interpellate il medico di fiducia o lo specialista.

Bevete almeno sei o otto bicchieri di liquidi al giorno (circa 1.500 millilitri), salvo diverso avviso del medico.

Le persone affette da problemi di controllo della vescica non bevono molti liquidi per paura di farsela addosso, il che spesso causa stitichezza e un peggioramento del problema.

Aggiungete fibra alla vostra dieta. La fibra proviene dalla parte non digeribile di frutta e verdura. Vi servono circa 30 grammi di fibra al giorno. Alimenti naturali ricchi di fibra comprendono:

- tutta la verdura;
- tutta la frutta, compresa quella secca;
- grano, cereali e pane integrale; e
- legumi, es. fagiolini stufati, fagioli comuni e semi di soia.

Se tollerate solo alimenti morbidi, i seguenti alimenti sono una buona fonte di fibra:

- Banane, fiocchi d'avena, succhi di frutta, verdura passata e frutta stufata o in scatola.

### **Ricordate**

Quando aumentate il consumo di fibra dovete anche aumentare il consumo di liquidi.

Esercitate il fisico tutti i giorni, ad esempio, fate una passeggiata giornaliera. Il camminare favorisce il movimento delle feci nell'intestino e promuove regolari evacuazioni.



## Cosa fare se siete stitici

Iniziate aumentando i liquidi e la fibra nell'organismo. Parlate al medico dei farmaci che state prendendo. Solo se questi accorgimenti non hanno successo, prendere in considerazione l'uso di medicinali, es. lassativi.

## Ricordate

Normalmente i lassativi devono essere presi per brevi periodi di tempo.

Vi sono tre tipi di lassativi:

### **1. Agenti di rigonfiamento**

Questi aumentano il volume delle feci. Un adeguato consumo di liquidi è essenziale quando si prendono questi lassativi.

### **2. Lassativi lubrificanti**

Questi ammorbidiscono le feci.

### **3. Lassativi stimolanti/irritanti**

Questi promuovono i movimenti intestinali irritando/stimolando la parete dell'intestino. Interpellate il medico o lo specialista in materia di incontinenza sul tipo di lassativo che più si addice al caso vostro.

## Cosa fare se la stitichezza persiste

Nei casi più acuti o cronici di stitichezza, potrebbe rendersi necessaria la seguente terapia:

Dose di lassativo stimolante alla sera seguita il mattino successivo da una supposta o da un clistere; nei casi estremi, ripetere i clisteri a seconda della necessità.

Se continuate ad avere problemi provocati da stitichezza o diarrea, oppure se notate cambiamenti alle normali abitudini intestinali, con o senza dolore o sangue, rivolgetevi al medico di fiducia.

## Chiedete l'assistenza del caso

Non siete sole. Potrete guarire dall'incontinenza o tenerla meglio sotto controllo se vi affidate a cure adeguate.



## Chi vi può aiutare?

- Il medico di famiglia.
- Il numero verde **1800 33 00 66** della National Continence Helpline. (Il numero verde potrà organizzare interpreti telefonici)
- Il vostro operatore sanitario o sociosanitario o fisioterapista
- Specialisti in materia di incontinenza presso ospedali, cliniche specializzate o presso i Continence Foundation of Australia Resource Centre e relative filiali.

**Interpreti.** Alcuni servizi possono organizzare un interprete (dello stesso sesso, se si preferisce) senza supplementi di costo a vostro carico. Per saperne di più, interpellate il vostro servizio.

I servizi telefonici interpreti sono più economici e spesso disponibili immediatamente. Ad esempio, la Doctors Priority Line del Servizio Traduzioni e Interpreti (TIS) offre un servizio gratuito ai medici privati perché possano parlare con pazienti che hanno difficoltà con la lingua inglese. Il vostro medico può prenotare il servizio telefonando al numero 1300 131 450.

### **Potete ottenere maggiori informazioni nei seguenti altri opuscoli di questa serie:**

- Cos'è l'Incontinenza Urinaria
- Buone Abitudini Urinarie
- Esercitazione della Vescica
- Esercizi per il Pavimento Pelvico dell'Uomo
- Esercizi per il Pavimento Pelvico della Donna
- Demenza e Incontinenza Urinaria
- Disturbi della Vescica e della Prostata
- Prodotti e Accessori per l'Incontinenza
- Incontinenza: Luoghi Comuni e Realtà
- Cos'è l'Accertamento dell'Incontinenza?
- Le Dieci Domande Più Comuni
- Una donna su tre che abbia avuto figli manifesta perdite di urina
- Incontinenza Fecale
- Intervento Chirurgico per l'Incontinenza da Sforzo nelle Donne

