

Incontinência urinária afeta tanto mulheres quanto homens

Distúrbio, além das consequências físicas, ainda provoca dificuldades sociais e carrega tabus

Incontinência urinária é a perda involuntária da urina pela uretra. Distúrbio mais frequente no sexo feminino, pode manifestar-se tanto na quinta ou sexta década de vida quanto em mulheres mais jovens. O escape de urina ao tossir é mais frequente na população do que se imagina. Uma em cada três mulheres acima dos 40 anos passam por isso. Esses escapes podem ser sintomas da incontinência urinária. Além das consequências físicas, pessoas que sofrem de incontinência enfrentam dificuldades sociais por conta do tabu.

Atribui-se essa prevalência ao fato de a mulher apresentar, além da uretra, duas falhas naturais no assoalho pélvico: o hiato vaginal e o hiato retal. Isso faz com que as estruturas musculares que dão sustentação aos órgãos pélvicos e produzem a contração da uretra para evitar a perda urinária e o músculo que forma um pequeno anel em volta uretra sejam mais frágeis nas mulheres.

De acordo com o urologista Lucas Lampert, é crucial esclarecer que escapes de urina nunca devem ser considerados normais. “Este sintoma pode indicar problemas subjacentes que precisam ser tratados”, alerta. O médico hamburguense lembra que a incontinência urinária não é apenas uma parte inevitável do envelhecimento. Com o diagnóstico adequado e o tratamento correto, é possível encontrar soluções eficazes. “Não deixe o escape de urina afetar a sua vida diária”, aconselha.

CAUSAS

A eliminação da urina é controlada pelo sistema nervoso autônomo, mas pode ser comprometida nas seguintes situações:

- Comprometimento da musculatura dos esfínteres ou do assoalho pélvico;
- Gravidez e parto;
- Tumores malignos e benignos;
- Doenças que comprimem a bexiga;
- Obesidade;
- Tosse crônica dos fumantes;
- Quadros pulmonares obstrutivos que geram pressão abdominal;
- Bexigas hiperativas que contraem independentemente da vontade do portador;
- Procedimentos cirúrgicos ou irradiação que lesem os nervos do esfíncter masculino.

Tipos e sintomas de incontinência urinária

• **Incontinência urinária de esforço:** O sintoma inicial é a perda de urina quando a pessoa tosse, ri, faz exercício;

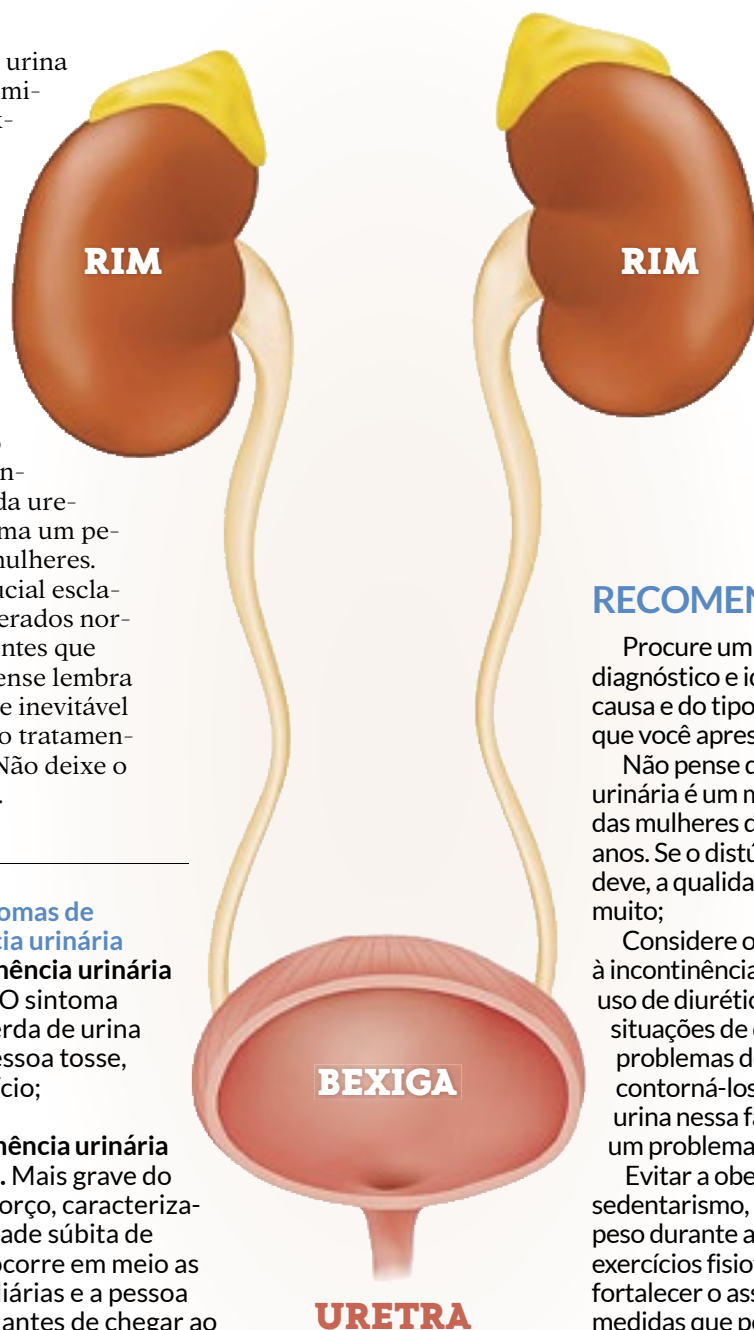
• **Incontinência urinária de urgência.** Mais grave do que a de esforço, caracteriza-se pela vontade súbita de urinar que ocorre em meio as atividades diárias e a pessoa perde urina antes de chegar ao banheiro;

• **Incontinência mista:** Associa os dois tipos de incontinência acima citados e o sintoma mais importante é a impossibilidade de controlar a perda de urina pela uretra.

DIAGNÓSTICO

São dados importantes para o diagnóstico o levantamento da história dos pacientes e a elaboração de um diário miccional onde eles devem registrar as características e frequência da perda urinária.

Outro recurso para firmar o diagnóstico é o exame urodinâmico, que é pouco invasivo e registra a ocorrência de contrações vesicais e a perda urinária sob esforço.



“ Não é normal escapes de urina ao tossir, rir, respirar ou fazer atividades físicas. ”

RECOMENDAÇÕES

Procure um médico para diagnóstico e identificação da causa e do tipo de perda urinária que você apresenta;

Não pense que incontinência urinária é um mal inevitável na vida das mulheres depois dos 50, 60 anos. Se o distúrbio for tratado como deve, a qualidade de vida melhorará muito;

Considere os fatores que levam à incontinência urinária do idoso – uso de diuréticos, ingestão hídrica, situações de demência e delírio, problemas de locomoção – e tente contorná-los. Às vezes, a perda de urina nessa faixa de idade é mais um problema social do que físico;

Evitar a obesidade e o sedentarismo, controlar o ganho de peso durante a gestação, praticar exercícios fisioterápicos para fortalecer o assoalho pélvico, são medidas que podem ser úteis na prevenção da incontinência urinária.

TRATAMENTO

O tratamento da incontinência urinária por esforço é basicamente cirúrgico, mas exercícios ajudam a reforçar a musculatura do assoalho pélvico. Atualmente, a cirurgia de Sling, em que se coloca um suporte para restabelecer e reforçar os ligamentos que sustentam a uretra e promover seu fechamento durante o esforço, é a técnica mais utilizada e a que produz melhores resultados.

Para a incontinência urinária de urgência, o tratamento é farmacológico e fisioterápico. O farmacológico pressupõe o uso ininterrupto de várias drogas que contêm substâncias anticolinérgicas para evitar a contração vesical. Esses remédios provocam efeitos colaterais, como boca seca, obstipação e rubor facial.

