

Vescica iperattiva (OAB) - Guida per il paziente



Indice dei contenuti

Comitato per la salute della vescica della Urology Care Foundation

La storia di Becca 3

Introduzione 3

I FATTI

Come funzionano le vie urinarie? 4

Che cos'è la Vescica iperattiva (OAB)? 4

Quali sono i sintomi della OAB? 5

In che modo la OAB può influire sulla tua vita? 5

LA DIAGNOSI

Strumento di valutazione della OAB 6

Diario della vescica per la OAB 8

Quali sono i prossimi passi? 10

IL TRATTAMENTO

Cambiamenti dello stile di vita 10

Farmaci su prescrizione. 12

Trattamento con Botox® per la vescica 12

Stimolazione nervosa 12

ALTRE CONSIDERAZIONI

Ricostruzione della vescica/
Chirurgia di diversione urinaria. 13

Medici e specialisti che trattano la OAB 13

Suggerimenti per le visite mediche 14

Come parlarne con il tuo team sanitario. 14

GLOSSARIO 15

Presidente

Dr.ssa Kristen Scarpato, MD, MPH

Membri del Comitato

Dr.ssa Ekene Enemchukwu, MD, MPH

Dr. Jason M. Kim, MD

Dr.ssa Casey G. Kowalik, MD

Dr. Trushar Patel, MD

Dr. Alexander J. Skokan, MD

La storia di Becca

Becca è solo una dei milioni di persone che, solo negli Stati Uniti, soffrono di vescica iperattiva (OAB). Becca ricorda che prima di iniziare il trattamento sentiva la necessità di andare in bagno fino a 40 volte al giorno, a volte anche ogni 20 minuti. Le era diventato impossibile prendere l'autobus per andare al lavoro. Il tragitto di 40 km per tornare a casa era troppo lungo per resistere.

“I miei sintomi erano così gravi che non potevo neanche guidare fino al lavoro senza dovermi fermare lungo il percorso”, racconta. Quando si recava in città, doveva aggiungere un’ora o due al viaggio per includere tutte le soste necessarie.

Il suo medico di medicina generale l’ha indirizzata a un urologo, che le ha diagnosticato la OAB. Gli esami hanno dimostrato che la vescica di Becca mandava costantemente al cervello il messaggio “devo andare in bagno”, invece di farlo solo una volta piena. Il medico di Becca le ha parlato delle possibili cure. Anche se per molte persone i farmaci prescritti e i cambiamenti nello stile di vita funzionano, per Becca non sono stati sufficienti.

Dopo averci riflettuto, Becca ha scelto la neuromodulazione sacrale (**Sacral Neuro-Modulation, SNM**), talvolta indicata anche come “pacemaker per la vescica”. Si tratta di un piccolo dispositivo stimolante, grande come una moneta, che viene posizionato immediatamente sotto la pelle, proprio come un

pacemaker cardiaco. Subito dopo l’intervento, Becca è rimasta stupita nel notare che riusciva ad aspettare quattro ore prima di andare in bagno. I risultati per Becca sono stati molto positivi, e lei invita chiunque abbia i sintomi della OAB a parlarne con il proprio medico. Infatti, secondo la sua esperienza, trattare la OAB può migliorare notevolmente la qualità della vita.



Introduzione

Solo negli Stati Uniti, milioni di persone combattono giornalmente con la vescica iperattiva (OAB): questo nome comprende un gruppo di malattie della vescica. La OAB si presenta quando si ha un bisogno improvviso di urinare anche quando la vescica non è completamente piena. A volte succede semplicemente che la vescica è troppo sensibile; altre volte, invece, i muscoli della vescica si contraggono per urinare autonomamente, anche senza che si voglia farlo.

I sintomi comprendono il bisogno costante e urgente di urinare (fare pipì). La OAB può creare problemi sul lavoro, quando si esce con gli amici, quando si fa sport o anche durante la notte, perché costringe le persone a urinare più volte di giorno e di notte. Alcuni individui possono avere perdite di urina dopo la sensazione urgente di “dover andare in bagno”. Altri potrebbero non avere perdite, ma provare una sensazione tanto forte e urgente da temere di averne effettivamente una.

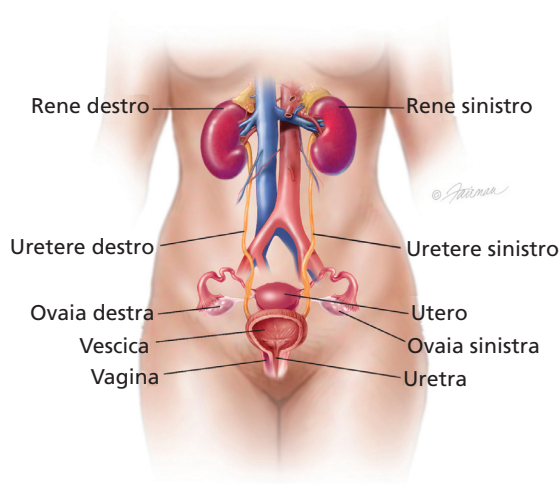
La buona notizia è che è possibile ricevere aiuto, e sono disponibili dei trattamenti. La prima cosa da fare è parlare con un medico di fiducia dei tuoi sintomi e di come essi influiscono sulla tua vita. Insieme a lui sarà possibile scoprire se effettivamente soffri di OAB: potrai allora ricevere l’aiuto di cui hai bisogno, scoprendo quali sono i modi migliori di gestire la OAB. Le scelte terapeutiche devono essere basate sullo stato di salute e sull’età del paziente, e devono essere discusse con il personale sanitario.

Questa guida ti offre le informazioni necessarie su come gestire la OAB. Se pensi di aver bisogno di aiuto, chiedi, anche se potrebbe sembrare imbarazzante. Non aspettare, perché ci sono molti trattamenti che funzionano bene contro la OAB.

Come funzionano le vie urinarie?

Le **vie urinarie*** sono quell'importante sistema che rimuove i rifiuti liquidi (**l'urina**) dal nostro corpo. Esse includono:

- **I reni:** due organi a forma di fagiolo che rimuovono i prodotti di scarto dal sangue producendo l'urina.
- **Gli ureteri:** due tubicini sottili che portano l'urina dai reni alla vescica.
- **La vescica:** un sacco muscolare simile a un palloncino che raccoglie l'urina fino al momento di andare in bagno.
- **L'uretra:** il tubo che porta l'urina dalla vescica all'esterno del corpo. L'uretra ha un muscolo detto **sfintere** che blocca l'urina. Lo sfintere si apre per rilasciare l'urina quando la vescica si contrae.



Quando la vescica è piena, il cervello le invia un segnale che fa contrarre i suoi muscoli. Questa contrazione spinge fuori l'urina attraverso l'uretra. Lo sfintere uretrale allora si apre, e l'urina scorre fuori. Quando la vescica non è piena, la sua muscolatura è rilassata.

In una vescica sana, i segnali al cervello ti fanno sapere se la vescica si sta riempiendo o se è piena, ma la muscolatura permette di aspettare prima di urinare. Con la OAB questo non è possibile: senti un bisogno improvviso e urgente di andare in bagno. Questo può succedere anche quando la vescica non è piena.

*Ecco la buona notizia:
la OAB può essere controllata.*

*Ci sono trattamenti
disponibili in grado
di aiutarti.*

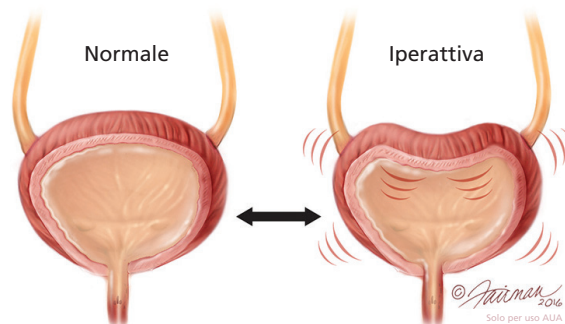
Che cos'è la Vescica iperattiva (OAB)?

Vescica iperattiva (OAB) è il nome di un gruppo di sintomi vescicali. I tre sintomi principali sono:

- La sensazione **urgente** di dover urinare.
- Di solito, il bisogno di urinare spesso (**con frequenza**), sia di giorno che di notte (**nicturia**).
- A volte c'è **incontinenza**, ovvero assieme alla sensazione di "dover andare in bagno" si perde dell'urina.

Con la OAB, si ha la sensazione di dover svuotare la vescica anche quando non è piena. Si avverte la necessità di urinare rapidamente, proprio ADESSO! Non è possibile controllare o ignorare questa sensazione, e succede molto più spesso di quanto dovrebbe. A volte, quando si urina si potrebbe avere la sensazione che i muscoli della vescica si stanno contraendo per svuotarla, ma in realtà i muscoli non si stanno affatto contraendo. Se hai la sensazione di "dover andare in bagno" otto o più volte al giorno e la notte, o hai paura di perdere dell'urina, potresti avere la OAB.

Vescica normale e vescica iperattiva



La OAB colpisce milioni di uomini e donne. Non è una parte normale dell'invecchiamento! È un problema di salute che, se non trattato, può durare molto a lungo. Molte persone anziane (30% uomini e 40% donne) soffrono di sintomi di OAB. Spesso, le persone non sanno che esistono dei trattamenti, oppure non chiedono aiuto.

L'**Incontinenza urinaria da stress**, o SUI, è un problema vescicale diverso. Le persone affette da SUI perdono urina quando starnutiscono, ridono o durante l'attività fisica. Non è la stessa cosa della sensazione improvvisa di "dover andare in bagno" della OAB. Per saperne di più sulla SUI, visita la pagina **UrologyHealth.org/SUI**.

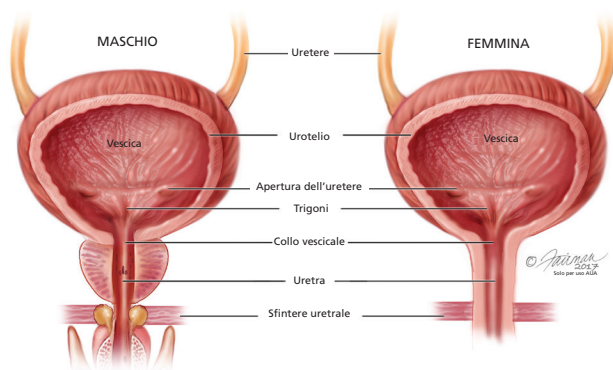
Quali sono i sintomi della OAB?

Urgenza: Il sintomo principale della OAB è l'urgenza. Si tratta di un forte (urgente) bisogno di urinare, impossibile da ignorare. Questa sensazione di "dover andare in bagno" fa sì che le persone abbiano paura di perdere urina se non trovano immediatamente un bagno. Le persone affette da OAB possono anche:

- **Perdere urina:** A volte la OAB causa perdite di urina prima di arrivare in bagno. Questo problema si chiama **incontinenza da urgenza**. Alcuni potrebbero perdere solo qualche goccia, mentre ad altri capita di avere un getto improvviso.
- **Urinare spesso:** La OAB può anche portare le persone ad andare in bagno più volte al giorno. Gli esperti spiegano che la **frequente necessità di urinare** avviene quando si deve urinare più di otto volte nelle 24 ore.
- **Alzarsi la notte per urinare:** La OAB può svegliare una persona dal sonno per urinare più di una volta per notte. Questo problema si chiama nicturia.

La OAB non causa dolore. Se provi del dolore quando urini, potresti avere un'**infezione delle vie urinarie (IVU)**. Se provi del dolore, parlane con il tuo medico.

Vescica maschile e vescica femminile



In che modo la OAB può influire sulla tua vita?

Senza trattamenti, i sintomi della OAB possono influire negativamente sulla tua vita. Potrebbe diventare difficile passare la giornata senza dover andare più volte in bagno. La OAB può influire sulle relazioni e interrompere il tempo trascorso con la famiglia e gli amici. Potresti non voler fare le attività che ami, perché ti preoccupi di dover avere sempre un bagno nelle vicinanze, oppure temi di perdere dell'urina. Questo può disturbare il sonno e la vita sessuale, causando stanchezza e irascibilità. Le perdite frequenti possono causare eruzioni cutanee o infezioni. A volte, le persone affette da OAB possono perdere la speranza o sentirsi infelici.

Una volta che il team sanitario avrà compreso qual è il problema, ti contatteranno per discutere delle opzioni terapeutiche.

Non c'è un solo trattamento che va bene per tutti.

A chi viene la OAB?

La OAB può venire sia agli uomini, sia alle donne.

È però più probabile che la OAB venga alle donne anziane che sono già in menopausa, e agli uomini che hanno avuto problemi alla **prostata**.

L'invecchiamento può essere un fattore predisponente, ma non a tutte le persone anziane viene la OAB. NON è una parte normale dell'invecchiamento!

Le persone affette da malattie che colpiscono il cervello o il midollo spinale, come l'ictus e la **sclerosi multipla** sono colpite con maggior frequenza dai sintomi della OAB.

LA DIAGNOSI

Rispondi alle domande qui sotto sulla base di quanto è accaduto nell'ultimo mese. Quindi porta la valutazione compilata al tuo team sanitario. Questa valutazione e le tue risposte potranno renderti più facile parlare dei tuoi sintomi. Le domande potranno aiutare a misurare quali sintomi di Vescica iperattiva (OAB) hai e quanto sono fastidiosi. Più i tuoi medici sanno a proposito del livello e dell'impatto dei tuoi sintomi, più saranno in grado di aiutarti a gestirli.

Vescica iperattiva - Strumento di valutazione

DOMANDE SUI SINTOMI	Per niente	Occasional- mente	Circa una volta al giorno	Circa tre volte al giorno	Circa la metà delle volte	Quasi sempre	PUNTEGGIO
Urgenza Quanto spesso hai un forte, improvviso stimolo a urinare durante il quale hai paura di perdere urina?	0*	1	2	3	4	5	
Incontinenza da urgenza Quanto spesso hai perso urina?	0	1	2	3	4	5	
	Nessuna —	Gocce —	1 Cuc- chiaino —	1 Cuc- chiaio —	¼ di taz- za (circa 55 ml)	Tutta la vescica —	
Incontinenza Quanta urina pensi di perdere?	0	1	2	3	4	5	
	1-6 volte —	7-8 volte —	9-10 volte —	11-12 volte —	13-14 volte —	15 o più volte —	
Frequenza durante il giorno Quanto spesso devi urinare durante il giorno?	0	1	2	3	4	5	
	Nessuna —	1 volta —	2 volte —	3 volte —	4 volte —	5 o più volte —	
Frequenza durante la notte Quante volte ti sei svegliato per urinare durante la notte?	0	1	2	3	4	5	
PUNTEGGIO DEI SINTOMI	Somma il punteggio dalla colonna di destra per scoprire il punteggio totale.						

Punteggi più alti possono significare sintomi di OAB più gravi. Ma se il tuo punteggio per l'Urgenza è 0, allora non hai il sintomo principale della Vescica iperattiva.

Domande sulla qualità della vita

Per le domande sulla qualità della vita qui sotto, scegli la risposta che descrive meglio quanto ti hanno dato fastidio nel corso dell'ultimo mese. Non è necessario aggiungere anche queste domande, ma questa sezione può aiutare a mostrare in che modo i sintomi influiscono sulla tua vita.

DOMANDE SULLA QUALITÀ DELLA VITA Quanto ti dà fastidio:	Non mi dà nessun fastidio					Mi dà parecchio fastidio
Urgenza – un forte, improvviso stimolo a urinare che ti fa temere di perdere urina se non riesci ad andare immediatamente in bagno?	0	1	2	3	4	5
Incontinenza da urgenza – perdi dell'urina dopo aver avuto lo stimolo improvviso a urinare?	0	1	2	3	4	5
Frequenza – frequenza con cui si urina	0	1	2	3	4	5
Risvegli – risvegli notturni per urinare	0	1	2	3	4	5
	Non mi darebbe nessun fastidio					Mi darebbe parecchio fastidio
Soddisfazione generale – Se dovessi trascorrere il resto della tua vita con la tua condizione urinaria così come è adesso, come ti sentiresti?	0	1	2	3	4	5

Impatto sulla vita quotidiana – Quanto ti hanno cambiato la vita questi sintomi? I tuoi sintomi:

(Seleziona tutte le risposte corrette)

- ☐ Ti impediscono di passare una buona notte di sonno?
- ☐ Ti costringono a restare a casa più di quanto vorresti?
- ☐ Ti impediscono di svolgere attività sociali o passatempo?
- ☐ Ti costringono a fare meno sport o limitano l'attività fisica?
- ☐ Ti causano problemi con gli amici o il/la partner?
- ☐ Ti impediscono di viaggiare, fare brevi spostamenti o usare i mezzi pubblici?
- ☐ Ti costringono a pianificare gli spostamenti a seconda della presenza o meno di bagni pubblici?
- ☐ Ti causano problemi al lavoro?
- ☐ Altri modi in cui i sintomi ti hanno cambiato la vita:

Le Domande sulla qualità della vita aiutano a mostrare in che modo i tuoi sintomi influiscono sulla tua vita, in modo da aiutarti a parlarne con il tuo team sanitario. Anche se hai sintomi lievi, potrai discutere delle opzioni di trattamento disponibili.

Vescica iperattiva - Diario

Cosa è il Diario della vescica?

Il **Diario della vescica** è uno strumento di valutazione che viene usato da te e dal tuo team sanitario per capire meglio quali sono i tuoi sintomi vescicali. Questo diario può aiutarti a tenere traccia di un certo numero di cose: quando e quanto bevi, quando e quante volte urini, quanto spesso hai quella sensazione urgente di “dover andare in bagno”, e quando e quanta urina potresti perdere.

Quando si usa il Diario della vescica?

Puoi usare il Diario della vescica prima o dopo la visita medica con il tuo team sanitario. Avere già un Diario della vescica durante la prima visita medica può essere utile perché descrive le tue abitudini giornaliere, i sintomi urinari e in che modo influiscono sulla tua vita. Il tuo team sanitario potrà usare queste informazioni per aiutarti nella terapia.

Come usare il diario della vescica

- 1. Iniziare al risveglio.** Iniziare a scrivere nel diario al risveglio ogni giorno. Prendere appunti durante il giorno e continuare fino a completare 24 ore. Ad esempio, se ci si sveglia alle 7 del mattino nel primo giorno del diario, prendere appunti fino alle 7 del mattino del giorno successivo.
- 2. Annotare ciò che si beve.** Scrivere cosa si beve (ad es. acqua, succo, caffè, vino) e in quale quantità. È utile misurare la quantità. Se non si è in grado di misurare la quantità di bevande, è comunque importante fare una buona stima del numero di millilitri ogni volta che si beve qualcosa. Sulla maggior parte dei contenitori è indicato il numero di millilitri contenuti. Usare queste informazioni come aiuto per fare una stima; ad esempio, una tazza di succo da 220 ml, una lattina di bibita da 330 ml o una bottiglia d'acqua da 500 ml.

- 3. Misurare l'urina.** Durante il giorno e la notte, annotare quando si urina e quanta urina si elimina. I team sanitari spesso offrono un dispositivo speciale di raccolta da usare, che si posiziona sotto il sedile del water e che è contrassegnato con misure per indicare la quantità di urina espulsa.

Se si tiene il diario autonomamente prima di andare da un medico, si potrebbe considerare di raccogliere l'urina in un bicchiere da cucina, come un misurino. È possibile anche scegliere una tazza della quale si conosce la quantità di contenuto, come per es. 220 ml. Sciacquare il dispositivo di raccolta con acqua dopo ogni uso, e tenerlo vicino al water fino a completare il diario della vescica.

- 4. Tre giorni.** È meglio tenere il diario per almeno tre giorni. Un diario di un solo giorno potrebbe non fornire informazioni sufficienti per dare un quadro reale del controllo della vescica. Inoltre, i tre giorni di diario non devono necessariamente essere consecutivi; qualsiasi combinazione di tre giorni rappresentativi della vita quotidiana andrà bene.
- 5. Iniziare a registrare.** Inizia utilizzando il Diario della vescica allegato per cominciare a tenere traccia! Stampare quante più pagine del Diario della vescica si ritiene necessarie per coprire i tre giorni. Non dimenticare di portare con sé il diario completato alla prima visita medica.



Vescica iperattiva - Diario

Tenere un Diario della vescica aiuta il paziente e il personale sanitario a comprendere quali sono i sintomi urinari presenti.

	Ora	Bevande		Visite in bagno		Perdite accidentali	Hai avvertito un forte stimolo?	Cosa stavi facendo in quel momento?
		Di che tipo?	Quanto?	Quante volte?	Quanta urina?	Quanto?	Sì / No	Starnuti, esercizio fisico, ecc.
Esempio	14:00-15:00	bibita gassata	lattina da 330 ml	4	circa 220 ml	sì - parecchia	No	Ridendo

Stampa e fotocopia questo foglio per registrare più giorni possibile.

Quali sono i prossimi passi?

Assicurati che il tuo team sanitario sia informato su qualsiasi sintomo tu possa avere. (Per esempio, perdi urina quando starnutisci o fai sport? Hai dolore alla vescica? Devi sforzarti per iniziare a urinare?) Quanto informi il team sanitario dei tuoi sintomi, i medici potrebbero farti altre domande e potrebbero chiederti di fare dei test. Questo li aiuta a scoprire se i tuoi sintomi potrebbero essere causati da qualcosa di diverso dalla OAB. Oppure potrebbero chiederti di farti visitare da uno specialista più in grado di fare una diagnosi e darti una cura.

Per capire cosa ti sta accadendo, il medico probabilmente:

- **Ti chiederà qual è la tua storia medica.** Potrà volerti chiedere come ti senti, per quanto tempo hai avuto questi sintomi e in che modo influiscono su come ti senti. Potrà volerti chiedere che medicine prendi, sia quelle da banco che quelle su prescrizione. Dovrai anche spiegare cosa mangi e bevi durante il giorno. Ciò permette al tuo medico di saperne di più sulla tua salute.

- **Ti sottoporrà a un esame obiettivo.** Il medico cercherà tra le possibili cause dei tuoi sintomi. Di solito i medici esaminano gli organi dell'addome e sotto di esso, e potrebbero includere un **esame pelvico** o un **esame rettale**.
- **Se necessario, prescriverà degli esami.** A volte, spiegare i sintomi non è sufficiente, quindi il team sanitario potrà suggerirti altri esami per saperne di più. Questi esami potranno includere un **esame delle urine** (per assicurarsi che tu non abbia un'infezione o altri problemi di carattere urinario) e una **cistografia** (per verificare quanto bene si svuota la vescica). Di solito non sono necessari esami più sofisticati, a meno che il medico non sospetti problemi diversi dalla OAB.
- **Ti suggerirà di tenere un Diario della vescica.** Un Diario della vescica aiuta te e il team sanitario ad avere un quadro più preciso degli eventi giornalieri e del loro andamento. In questo diario, scriverai quanto spesso devi urinare e quando perdi urina. Puoi usare il Diario della vescica alle pagine 8-9 più sotto, oppure usare una app a tua scelta sul telefonino.

IL TRATTAMENTO

Per gestire la OAB puoi fare un certo numero di cose. Non tutti i trattamenti funzionano allo stesso modo per tutti. Puoi provare un trattamento da solo, o più trattamenti allo stesso tempo; Discutendone con il tuo team sanitario potrai capire come funziona ogni trattamento e cosa desideri ottenere. I trattamenti della OAB includono:

- Modifiche dello stile di vita
- Farmaci su prescrizione
- Trattamenti con Botox® per la vescica
- Stimolazione nervosa (periferica e centrale)
- Chirurgia

Insieme ai medici potrai scegliere il piano di trattamento migliore per te in modo da ricominciare a vivere.

Modifiche dello stile di vita

La prima cosa che i medici potranno chiedere al paziente per trattare la OAB è di apportare dei cambiamenti al suo stile di vita. Questi cambiamenti possono essere definiti anche come **terapia comportamentale**. Questo può significare consumare cibi diversi, cambiare abitudini sul bere e pianificare in anticipo di andare in bagno per sentirsi meglio. Molte persone ritengono che questi cambiamenti siano utili.

Altre persone hanno bisogno di fare di più, come:

1. **Limitare il consumo di cibi e bevande che irritano la vescica.** È stato riscontrato che alcuni cibi e bevande possono irritare la vescica di alcune persone. Puoi iniziare evitando i cibi diuretici: queste bevande comprendono la

caffaina e l'alcool, che spingono l'organismo a produrre più urina. Puoi anche provare a eliminare diversi cibi dalla tua dieta, e quindi aggiungerli di nuovo uno alla volta. Questo ti aiuterà a capire quali cibi fanno peggiorare i tuoi sintomi, in modo che tu riesca a evitarli. Puoi anche aggiungere fibre alla dieta per migliorare la digestione. Farina d'avena e cereali integrali fanno bene. Anche frutta fresca e secca, verdura e legumi possono aiutare. Molti pazienti si sentono meglio quando cambiano qualcosa nella propria dieta.

Alcuni cibi e bevande in grado di influire sulla vescica sono:

- Caffè/caffaina
- Tè
- Alcolici
- Bevande gassate
- Alcuni agrumi
- Cibi a base di pomodoro
- Cioccolato (non il cioccolato bianco)
- Alcuni cibi piccanti

2. **Tenere un Diario della vescica.** Anche annotare in un diario per qualche giorno quante volte al giorno si va in bagno può aiutarti a capire meglio come funziona il tuo corpo. Questo diario potrebbe mostrarti cose che fanno peggiorare i tuoi sintomi. Per esempio, i tuoi sintomi peggiorano dopo aver mangiato o bevuto alcuni tipi di cibo? Peggiorano quando non bevi abbastanza? Per provare a usare il Diario della vescica, vai a pagina 8.

3. **Minzione doppia.** La minzione doppia è quando vuoti la vescica due volte di seguito. Questo potrebbe essere

utile per le persone che hanno problemi a svuotare completamente la vescica. Dopo essere andati in bagno, si aspetta qualche secondo e si riprova.

4. Minzione ritardata. La minzione ritardata è quando si prova ad aspettare prima di urinare, anche quando si deve andare in bagno. Le prime volte si aspetta solo qualche minuto. Gradatamente, poi si potrà riuscire ad aspettare due o tre ore prima di andare in bagno. Prova a farlo solo se il tuo medico ti dice di farlo! Alcuni pazienti si sentono peggio o perdono urina quando aspettano troppo prima di andare in bagno.

5. Minzione programmata. Minzione programmata significa seguire un programma giornaliero per andare in bagno. Invece di andare quando si avverte l'urgenza, si va in orari programmati durante la giornata. Il medico ti aiuterà a creare un programma ragionevole. Potresti provare ad andare in bagno ogni due/quattro ore, che tu senta lo stimolo o meno. L'obiettivo è di prevenire la sensazione di urgenza e riprendere il controllo.

6. Esercizi per rilassare i muscoli della vescica. Potresti già conoscere gli esercizi per rinforzare i muscoli del pavimento pelvico, noti come **esercizi di Kegel**. Un esercizio particolare che usa questi stessi muscoli del pavimento pelvico può aiutarti a rilassare la vescica quando hai quella sensazione urgente di "dover andare in bagno". I **"Quick flick" (Contrazioni rapide)** sono gli esercizi in cui contrai e rilassi rapidamente e di seguito i muscoli del pavimento pelvico. Quindi, quando avverti l'urgenza, un certo numero di contrazioni rapide può aiutarti a controllarla. Può essere utile restare fermi, rilassarsi e concentrarsi solo sull'esercizio. Il tuo team sanitario o un fisioterapista potranno aiutarti a imparare questi esercizi. Anche il **Biofeedback** può aiutarti a imparare di più sulla tua vescica. Il Biofeedback usa dei grafici e suoni al computer per controllare i movimenti

muscolari, e può aiutarti a imparare come si muovono i muscoli pelvici e quanto sono forti.

7. Evitare la stitichezza. La stitichezza può fare pressione sulla vescica e peggiorare i sintomi della OAB. Mantenendo abitudini intestinali sane potrai riuscire a prevenire la stitichezza e aiutare a ridurre la OAB. Per prevenire la stitichezza:

Assumere molte fibre. Tra le buone fonti di fibre troviamo:

- Cereali integrali, come pane e pasta integrale, farina d'avena e fiocchi di crusca
- Legumi, come lenticchie, fagioli neri, fagioli rossi, soia e ceci
- Frutta, come frutti di bosco, mele con la buccia, arance e pere
- Verdura, come carote, broccoli, piselli e cavoli
- Frutta secca, come mandorle, noccioline e pecan

Bere acqua per rendere le feci più morbide, rendendone agevole il transito.

Limitare i cibi a basso contenuto di fibre o i cibi privi di fibre, come:

- Patatine
- Fast food
- Carne
- Cibi precotti, come alcuni cibi e snack surgelati
- Cibi trasformati, come hot dog o alcuni cibi da preparare al microonde

Fare esercizio tutti i giorni per muovere l'intestino.

Il tempismo può aiutare, quindi cerca di andare in bagno ogni giorno nello stesso momento.

Ammorbidenti per le feci o blandi lassativi possono aiutarti ad avere feci più morbide tutti i giorni.

La verità sulla OAB

Non permettere ai miti sulla OAB di fermarti e impedirti di trovare aiuto. Impara la verità sulla OAB:

La OAB **non** fa semplicemente parte dell'essere donna.

La OAB **non** significa semplicemente avere problemi di prostata.

La OAB **non** è un normale aspetto dell'invecchiamento.

La OAB **non** è causata da qualcosa che hai fatto.

La chirurgia **non** è l'unico trattamento per la OAB.

Esistono dei trattamenti in grado di aiutare le persone a gestire i sintomi della OAB.

Esistono dei trattamenti che aiutano, anche se i tuoi sintomi sono lievi e non hai perdite di urina.

Se i sintomi della OAB ti danno fastidio,
devi farti dare una cura!

Farmaci su prescrizione

Quando le modifiche dello stile di vita non bastano, il passo successivo potrebbe essere quello di assumere dei medicinali. Il tuo team sanitario può aiutarti suggerendoti dei medicinali appositi per la OAB.

Vi sono diversi tipi di medicinali in grado di rilassare la muscolatura della vescica. Questi farmaci, come gli **anti-muscarinici** e gli **agonisti dei recettori beta-3 adrenergici**, possono aiutare a fermare la minzione quando la vescica non è ancora piena. Alcuni di questi farmaci vengono assunti per via orale, sotto forma di pillola. Altri sono gel o un **patch transdermico** adesivo che somministra il medicinale attraverso la pelle.

Gli anti-muscarinici e gli agonisti dei recettori beta-3 adrenergici possono rilassare la muscolatura della vescica e aumentare la quantità di urina che la vescica può trattenere e poi espellere. La terapia combinata, come usare insieme gli anti-muscarinici e gli agonisti dei recettori beta-3 adrenergici, può aiutarti a controllare la OAB quando un medicinale da solo non funziona.

I **farmaci anticolinergici** trattano la OAB rilassando i muscoli della vescica. Tra i più utilizzati ci sono ossibutina, tolterodina e solifenacina. Sebbene siano efficaci, possono causare effetti collaterali fastidiosi come bocca secca, stitichezza e visione offuscata. Di recente, è stata sollevata qualche perplessità riguardo al rischio di confusione o demenza con l'uso a lungo termine. Il cloruro di trospio, che non si diffonde nel cervello, sembra non comportare tale rischio.

Un'altra alternativa per la OAB è il mirabegron, che non è un anticolinergico e quindi non provoca gli effetti collaterali citati più in alto. Si tratta di un alfa-agonista e agisce diversamente sulla vescica, ma ha lo stesso effetto di rilassarla. Tuttavia, può aumentare la pressione sanguigna, quindi è necessario usarlo con cautela nei pazienti ipertesi. Un'opzione più recente è il vibegron, che è simile al mirabegron ma non ha effetti sulla pressione sanguigna, e quindi diventa una buona alternativa per i pazienti con OAB e ipertensione.

Il tuo team sanitario vorrà sapere se i medicinali funzionano: quindi, ti visiteranno per vedere se i farmaci alleviano il problema o se ti causano dei problemi noti come effetti collaterali. Ad alcuni i medicinali causano bocca secca e occhi secchi, stitichezza e visione offuscata. Se un medicinale che hai provato non funziona, il tuo team sanitario potrà chiederti di prenderlo in quantità diverse, ti farà provare un medicinale diverso oppure ti farà provare a prendere due tipi di medicinali insieme. Le modifiche dello stile di vita e i medicinali allo stesso tempo aiutano molte persone.

Trattamenti con Botox® per la vescica

Se le modifiche allo stile di vita e i medicinali non bastano, vi sono altre possibilità. Nei pazienti adatti, un **urologo** specializzato o un uroginecologo o specialista in chirurgia ricostruttiva pelvica può essere d'aiuto. Questi specialisti possono offrire il trattamento con Botox® (onabotulinumtoxin) per la vescica.

Nella vescica, il Botox® funziona rilassando i muscoli della parete vescicale, riducendo la sensazione di bisogno impellente di urinare e l'incontinenza da urgenza. Il Botox® aiuta i muscoli della vescica impedendone la contrazione eccessiva. Per applicare il Botox® il medico inserirà nella vescica un **cistoscopio** che gli permette di vedere dentro alla vescica stessa. Attraverso il cistoscopio, il medico inietta piccole quantità di Botox® nel muscolo della vescica. Questa procedura viene svolta nello studio medico usando l'anestesia locale, ovvero un gel e dei medicinali che aiutano ad anestetizzare uretra e vescica. Gli effetti del Botox® durano fino a dodici mesi, ma la media è di circa sei mesi ed è necessario ripetere i trattamenti quando i sintomi della OAB si ripresentano.

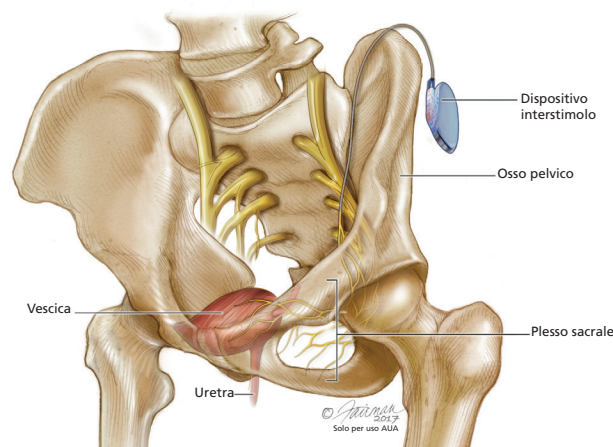
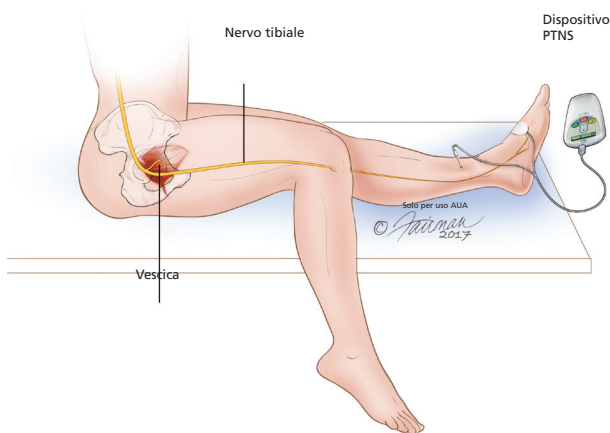
Il tuo team sanitario vorrà sapere se i trattamenti con Botox® funzionano: ti visiteranno per sapere se ottieni sollievo o se non stai trattenendo troppa urina. Un piccolo numero di persone può avere difficoltà a svuotare la vescica temporaneamente e potrebbe dover usare un **catetere** (piccolo tubicino) finché la situazione non migliora.

Stimolazione nervosa

Un altro trattamento per le persone che hanno bisogno di un po' più di aiuto è la stimolazione nervosa, detta anche **terapia di neurostimolazione**. Questo tipo di trattamento invia impulsi elettrici ai nervi che condividono lo stesso percorso della vescica. Nella OAB, i segnali nervosi tra la vescica e il cervello non comunicano nel modo giusto. Questi impulsi elettrici aiutano il cervello e i nervi che vanno alla vescica a comunicare meglio, in modo che la vescica possa funzionare correttamente e i sintomi della OAB migliorino.

Alcuni tipi sono:

- **Stimolazione percutanea del nervo tibiale (Percutaneous Tibial Nerve Stimulation, PTNS).** La PTNS (periferica) è un altro modo per correggere i nervi vescicali. Questo trattamento viene eseguito durante una visita in ambulatorio che dura circa 30 minuti. Durante la PTNS, viene inserito un piccolo elettrodo nella parte inferiore della gamba, vicino alla caviglia. Questo elettrodo invia degli impulsi al nervo tibiale, che decorre lungo la gamba fino ai nervi nella parte bassa della schiena. Gli impulsi aiutano a controllare i segnali che non funzionano nel modo corretto. Solitamente i pazienti ricevono 12 trattamenti, a seconda di come va la terapia.



- **Neuromodulazione sacrale (SNM).** La SNM (centrale) modifica il modo in cui funziona il nervo sacrale. Questo nervo trasporta i segnali tra il midollo spinale e la vescica, e il suo compito è di aiutare a trattenere e rilasciare l'urina. Nella OAB, questi segnali nervosi non funzionano come dovrebbero. La SNM sfrutta l'impianto di un pacemaker vescicale, che regola questi segnali per alleviare i sintomi della OAB. La SNM è un procedimento chirurgico in due fasi. La prima fase prevede l'inserimento di un piccolo filo sotto la pelle della parte bassa della schiena. Questo filo viene collegato a un pacemaker palmare per inviare impulsi al nervo sacrale. Assieme al medico, controllerai se questo pacemaker può aiutarti. Se ti aiuta, la seconda fase sarà di impiantare un pacemaker permanente per regolare il ritmo nervoso.

Sono ora disponibili dei dispositivi più moderni per permettere il trattamento a casa propria.

Essi sono:

- Dispositivi impiantabili, come quelli per la **ITNS (Stimolazione impiantabile del nervo tibiale)**
- Dispositivi indossabili, come quelli per la **TTNS (Stimolazione transcutanea del nervo tibiale)**

ALTRE CONSIDERAZIONI

Ricostruzione della vescica / Chirurgia di diversione urinaria

L'intervento chirurgico viene riservato unicamente a casi molto rari e complessi. Esistono due tipi di intervento chirurgico per la vescica: La **cistoplastica di aumento** aumenta le dimensioni della vescica. La **diversione urinaria** devia il flusso di urina. Queste operazioni comportano diversi rischi e vengono offerte solo quando non ci sono altre opzioni disponibili.

Medici e specialisti che trattano la OAB

Vi sono diversi tipi di medici specialisti in grado di offrire le cure di base per la OAB. Questi sono gli specialisti dai quali puoi fare una visita:

- **Gli urologi** sono chirurghi che analizzano e trattano i problemi delle vie urinarie. La maggior parte degli urologi ha molta esperienza con i problemi di incontinenza. Ma non tutti sono specializzati nel trattamento della OAB. Il paziente dovrebbe chiedere al medico se è specializzato

nel trattamento della OAB.

- **I ginecologi** sono medici specialisti che si occupano della salute della donna. La maggior parte di loro sa come trattare l'incontinenza, ma non tutti sono specializzati nel trattamento della OAB. Il paziente dovrebbe chiedere al medico se è specializzato nel trattamento della OAB.
- **Gli Uroginecologi e gli specialisti in Chirurgia ricostruttiva pelvica (URPS)** sono urologi o ginecologi specializzati nella salute del pavimento pelvico femminile. In generale gli URPS vengono detti urologi femminili o uroginecologi.
- **I medici di medicina generale (MMG)** sono i medici di famiglia che diagnosticano e trattano i problemi di salute più comuni. Se un medico di medicina generale ha esperienza nella OAB, ti informerà sulle possibilità di cura che puoi avere. Altrimenti potrà inviarti da uno specialista, in particolare se le modifiche dello stile di vita non ti hanno aiutato.
- **Gli internisti** sono medici che possono essere specializzati o meno come MMG. Spesso un internista ti invierà per una visita da uno specialista.
- **Gli infermieri di pratica avanzata (NP)** sono infermieri altamente specializzati in grado di trattare diversi problemi medici. Alcuni NP sono specializzati in problemi

come la OAB; se non lo sono, potranno rinviarti da uno specialista.

- **Gli Assistenti medici (PA)** sono professionisti che possono praticare la medicina sotto la supervisione di un medico. NP e PA spesso fanno parte del team sanitario. Molti di loro possono fare diagnosi e somministrare trattamenti non chirurgici, e possono aiutarti con gli esercizi e le modifiche dello stile di vita. Alcuni si specializzano in problemi come la OAB.
- **I geriatri** sono medici specialisti che trattano i pazienti anziani, e molti di loro sono abituati a valutare e trattare la OAB. Ma non tutti trattano la OAB.
- **I fisioterapisti** sono professionisti sanitari laureati che si occupano della terapia fisica al paziente. Se hanno una formazione speciale sui disturbi del pavimento pelvico, possono aiutare il paziente con esercizi modifiche dello stile di vita per la OAB.

In genere, gli specialisti che trattano OAB e incontinenza sono urologi, uroginecologi e specialisti in Chirurgia ricostruttiva pelvica. Può essere utile chiedere se il proprio medico ha una formazione o esperienza diretta nel trattamento della OAB.

Suggerimenti per le visite mediche

È normale non sentirsi a proprio agio nel parlare dei sintomi della OAB. Chi ha mai voglia di parlare di problemi di minzione o incontinenza? Eppure, saperne di più sulla OAB è il modo migliore per iniziare a gestire il problema. Un po' di pianificazione può darti molta fiducia! Ecco qualche suggerimento su come iniziare:

- **Sii preparato.** Prima dell'appuntamento, raccogli un po' di informazioni in modo da poter aiutare il tuo medico a capire cosa succede. Preparati anche a prendere appunti su tutto ciò che impari. È utile portare con sé:
 - Un elenco dei farmaci su prescrizione, dei medicinali da banco, delle vitamine e dei rimedi erboristici che si prendono.
 - Un elenco delle malattie o traumi recenti e passati.
 - I risultati dello Strumento di valutazione della vescica iperattiva di pagina 6, per aiutarti a spiegare che sintomi hai.
 - Qualcosa su cui prendere appunti sui trattamenti.
- **Porta con te un amico.** Chiedi a un amico o a un parente di venire con te all'appuntamento con il medico. Un amico che venga con te agli appuntamenti può aiutarti a ricordare domande che potresti dimenticarti di porre, o ricordarti poi quello che ha detto il medico.
- **Parla del problema.** Se il tuo medico non ti chiede nulla sui sintomi della OAB, parlane tu stesso. È meglio non aspettare la fine della visita per farlo, quindi assicurati di avere tempo per le domande.
- **Parla apertamente.** Non aver paura di condividere tutti i tuoi problemi: il tuo team sanitario sa già tutto! Non è un problema dire al medico dei tuoi sintomi e dell'impatto che hanno sulla tua vita.

- **Fai domande!** La visita dal medico è il momento giusto per fare domande. È meglio portare con sé un elenco di domande da fare, in modo da non dimenticarsi niente. Per aiutarti, in ogni sezione di questa guida suggeriamo alcune belle domande da fare al team sanitario.
- **Chiedi il nome di uno specialista:** Se i tuoi sintomi non migliorano con il trattamento che stai facendo, fatti mandare da uno specialista che tratta la OAB.

Come parlare con i tuoi medici

Domande per il proprio team sanitario

- ☐ I miei sintomi sono causati dalla OAB o da qualcosa d'altro?
- ☐ Che esami devo fare per scoprire se ho la OAB?
- ☐ Cosa potrebbe aver causato la OAB?
- ☐ Posso fare qualcosa per prevenire i sintomi di OAB?

Domande da fare sul trattamento

- ☐ Cosa succede se non faccio i trattamenti per la OAB?
- ☐ Che cosa devo cambiare nel mio stile di vita?
- ☐ Ci sono degli esercizi che posso fare?
- ☐ Devo andare da un fisioterapista?
- ☐ Quali trattamenti possono aiutare la mia OAB?
- ☐ Quanto tempo passerà dopo i trattamenti prima che mi senta meglio?
- ☐ Quali sono gli aspetti positivi e negativi che devo sapere su questi trattamenti?
- ☐ Per quali problemi la devo contattare dopo che ho iniziato i trattamenti?
- ☐ Che succede se il primo trattamento non funziona?
- ☐ Dovrò fare questa cura per tutta la vita?
- ☐ È possibile gestire la OAB?
- ☐ Quali sono i prossimi passi?

Cosa devo chiedermi sui miei sintomi

- ☐ Questi sintomi mi impediscono di fare le cose che mi piacciono, o di partecipare a manifestazioni che mi interessano?
- ☐ Ho paura di essere troppo lontano da un bagno?
- ☐ I miei sintomi hanno causato un cambiamento nelle mie relazioni con gli amici o la famiglia?
- ☐ Questi sintomi mi rendono difficile dormire bene la notte?
- ☐ Cosa mi aspetto dalla terapia?

Farmaci anticolinergici

Un tipo di farmaco utilizzato per trattare la OAB, è in grado di rilassare il muscolo della vescica, impedendogli di contrarsi (o stringersi) quando la vescica non è piena. Gli effetti collaterali comuni includono bocca secca, stitichezza, visione offuscata e demenza.

Anti-muscarinici

Un medicinale in grado di rilassare la muscolatura della vescica e aumentare la quantità di urina che la vescica può trattenere e poi espellere.

Cistoplastica di aumento o Chirurgia di aumento della vescica

Intervento chirurgico per aumentare le dimensioni della vescica. Può rivelarsi necessaria quando una persona ha problemi a urinare.

Terapia comportamentale

I comportamenti principali che le persone possono fare per cambiare il modo in cui vivono o agiscono. Per esempio, programmare di andare in bagno regolarmente per controllare la vescica.

Agonisti dei recettori beta-3 adrenergici

Un medicinale in grado di rilassare la muscolatura della vescica e aumentare la quantità di urina che la vescica può trattenere e poi espellere.

Biofeedback

Un procedimento usato nella terapia comportamentale per aiutare i pazienti a diventare consapevoli di come funziona il proprio corpo. Questo procedimento può aiutare i pazienti a comprendere e controllare i muscoli pelvici.

Vescica

Organo cavo a forma di palloncino in cui l'urina viene immagazzinata. L'urina si sposta quindi attraverso l'uretra e fuoriesce dal corpo.

Diario della vescica

Un diario usato per annotare quando e quanto spesso si urina nel corso di diversi giorni. Viene usato per aiutare nella diagnosi e nel trattamento della OAB.

Cistografia

Uno strumento che si usa nella diagnosi della OAB. Questa visita (ecografia) misura la quantità di urina presente nella vescica usando delle onde sonore.

Catetere

Un tubicino sottile, inserito attraverso l'uretra e nella vescica, per drenare l'urina dalla vescica.

Cistoscopia

Un tubo sottile con una luce e una telecamera usato per osservare l'interno della vescica.

Stimolazione impiantabile del nervo tibiale (IMPLANTABLE TIBIAL NERVE STIMULATION, ITNS)

Un trattamento per la OAB nel quale si impianta sotto alla pelle, all'altezza della caviglia, un dispositivo che scarica degli impulsi elettrici al nervo tibiale. Questi impulsi aiutano a bloccare i segnali nervosi alla vescica che non stanno funzionando nel modo giusto.

Frequente necessità di urinare

Quando una persona urina più spesso del normale - generalmente più di otto volte al giorno.

Incontinenza

Una perdita involontaria di urina.

Esercizi di Kegel

Esercizi utilizzati per rinforzare i muscoli del pavimento pelvico. Questi esercizi vengono spesso raccomandati per ridurre l'incontinenza e i sintomi di altri problemi urinari.

Reni

Due grandi organi a forma di fagiolo che rimuovono i prodotti di scarto dal sangue.

Sclerosi multipla

Una malattia che colpisce il cervello e il midollo spinale, rallentando o bloccando i messaggi tra cervello e corpo.

Terapia di neuromodulazione

Una serie di trattamenti che mandano impulsi elettrici ai nervi per cambiare come funzionano, in modo da influire sulla vescica.

Nicturia

Quando una persona si sveglia una o più volte per notte per urinare.

Vescica iperattiva (Overactive Bladder, OAB)

Una serie di sintomi che provoca forti e improvvisi stimoli a urinare. Può causare perdite inattese, frequenti visite in bagno e alzarsi più di una volta durante la notte per andare in bagno.

Esame pelvico

L'esame obiettivo completo degli organi pelvici femminili per controllare dimensioni e posizione di vescica, vagina, cervice, utero e ovaie.

Stimolazione percutanea del nervo tibiale (Percutaneous Tibial Nerve Stimulation, PTNS)

Un trattamento per la OAB durante il quale un elettrodo ad ago manda impulsi elettrici al nervo tibiale vicino alla caviglia. Questi impulsi aiutano a bloccare i segnali nervosi alla vescica che non stanno funzionando nel modo giusto.

Prostata

Una piccola ghiandola maschile a forma di noce che produce il fluido seminale che trasporta lo sperma.

Quick Flick (contrazioni rapide)

Esercizi durante i quali si contraggono e rilassano rapidamente i muscoli pelvici. Questo esercizio si usa per rilassare la muscolatura vescicale del pavimento pelvico quando si ha una sensazione di urgenza (quella sensazione di "dover andare in bagno").

Esame rettale

Un esame durante il quale un medico inserisce un dito guantato e lubrificato nel retto. Durante questo esame si controllano tono anale e tono del pavimento pelvico nella donna, e si valutano eventuali noduli che potrebbero essere causati da cancro alla prostata o altri tumori nell'uomo. Viene usato anche per verificare la presenza di ostruzioni o fecalomi (masse di feci), che possono causare problemi urinari.

Neuromodulazione sacrale (SNM)

Un trattamento per la OAB nel quale si impianta sotto alla pelle un dispositivo che scarica degli impulsi elettrici al nervo sacrale. Questo può migliorare la segnalazione nervosa tra il midollo spinale e la vescica.

Sfintere

Un muscolo circolare in fondo alla vescica che normalmente impedisce le perdite di urina.

Incontinenza da sforzo (Stress Urinary Incontinence, SUI)

Un'inattesa perdita di urina causata da starnuti, tosse, risate o esercizio fisico.

Stimolazione transcutanea del nervo tibiale (TRANSCUTANEOUS TIBIAL NERVE STIMULATION, TTNS)

Un trattamento per la OAB durante il quale una calza o cavigliera manda impulsi elettrici al nervo tibiale vicino alla caviglia. Questi impulsi aiutano a bloccare i segnali nervosi alla vescica che non stanno funzionando nel modo giusto.

Patch transdermico

Un cerotto adesivo posto sulla pelle per somministrare una dose specifica di un medicinale.

Ureteri

Due tubicini sottili che portano l'urina verso il basso dai reni alla vescica.

Uretra

Un tubicino sottile che porta l'urina dalla vescica all'esterno del corpo (nell'uomo, trasporta anche il liquido seminale, ed arriva alla punta del pene).

Infezione delle vie urinarie (IVU; URINARY TRACT INFECTION, UTI)

Quando dei batteri o altri germi causano irritazione o dolore.

Urgenza

Un forte, improvviso stimolo a urinare; questa sensazione di "dover andare in bagno" ti fa temere di perdere urina se non riesci ad andare immediatamente in bagno.

Incontinenza da urgenza

Un'inattesa perdita di urina a seguito di una necessità forte e improvvisa di urinare, difficile da controllare.

Incontinenza urinaria

Una condizione nella quale una persona non è in grado di trattenere l'urina e impedire le perdite.

Vie urinarie

Gli organi che raccolgono gli elementi di scarto dal sangue e li portano fuori dal corpo sotto forma di urina.

Urina

Un liquido prodotto dai reni, solitamente di colore giallo, che contiene scarti e acqua.

Diversione urinaria

Intervento chirurgico per modificare il normale flusso di urina verso l'esterno del corpo. Viene usato quando la vescica o l'uretra non funzionano più.

Analisi delle urine

Un'analisi su un campione di urina in grado di rivelare problemi come un'infezione o la presenza di sangue.

Test urodinamici

Queste analisi verificano l'efficienza delle vie urinarie inferiori nel trattenere e rilasciare l'urina; il biofeedback è un tipo di test urodinamico.

Urologo

Un chirurgo specializzato nello studio, la diagnosi e il trattamento dei problemi dell'apparato urinario.

Minzione (urinare)

L'atto di svuotare la vescica (urinare).

Note

[illegible]

Informazioni sulla Urology Care Foundation

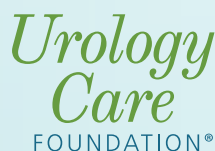
La Urology Care Foundation è la principale fondazione urologica a livello mondiale e la fondazione ufficiale dell'American Urological Association. Si forniscono informazioni a coloro che gestiscono attivamente la propria salute urologica e a coloro che intendono apportare dei cambiamenti alla propria salute. Le informazioni fornite si basano sulle risorse dell'American Urological Association e vengono riviste da esperti medici.

Per maggiori informazioni, visitare il sito web della Urology Care Foundation, **UrologyHealth.org/UrologicConditions**.

Esclusione di responsabilità

Le informazioni qui riportate non costituiscono uno strumento di autodiagnosi, né un sostituto di una consulenza medica professionale. Esse non devono essere utilizzate a tale scopo. Si consiglia di consultare il proprio urologo o medico curante per discutere di eventuali problemi di salute. Consultare sempre un medico prima di iniziare o di interrompere un trattamento, compresa l'assunzione di farmaci.

Per ulteriori informazioni sulle patologie urologiche, visitare il sito **UrologyHealth.org/Download** o chiamare il numero 800-828-7866.



Powered by trusted experts of the



**American
Urological
Association**

Sede nazionale: 1000 Corporate Boulevard, Linthicum, MD 21090
Telefono: 410-689-3990 • 1-800-828-7866 • info@UrologyCareFoundation.org • UrologyHealth.org

[f](#) [X](#) [@](#) [in](#) @UrologyCareFdn



**MAGGIORI
INFORMAZIONI**



FAI UNA DONAZIONE