BUFETA HIPERACTIVA

Què és?

La bufeta hiperactiva o incontinència urinària d'urgència es caracteritza per la pèrdua sobtada d'orina i la sensació urgent de ganes d'orinar. Es produeix un augment en la freqüència de les miccions i sovint fa falta aixecar-se unes quantes vegades durant la nit per orinar.

Més de mil milions de persones pateixen aquesta síndrome. No us n'heu d'empegueir, sinó que heu de reconèixer el problema i entendre en què consisteix.

Com podeu controlar les ganes d'anar corrents a orinar?

- ✓ Quan us entrin ganes d'orinar, deixau de fer l'activitat que estigueu fent en aquest moment.
- ✓ Estigueu quieta i tranquil·la, ja que així és més fàcil controlar la bufeta.
- ✓ Heu de respirar lentament i contreure els músculs del sòl pelvià.
- ✓ Concentrau-vos i comptau fins a cent.
- ✓ Si persisteixen les ganes d'orinar, anau al bany i feis exercicis del sòl pelvià.

Menjars

- ✓ Evitau sopar de sopa o d'aliments amb gran contingut d'aigua (ensalades, síndria, meló...).
- ✓ Menjau fibra per evitar el restrenyiment.
- ✓ Controlau el vostre pes: l'obesitat augmenta el risc de patir incontinència.

Begudes

- ✓ Reduïu el consum de líquids, sobretot cafè, te, refrescs i begudes alcohòliques.
- ✓ Distribuïu al llarg del dia la ingesta de líquids.
- ✓ Procurau no beure líquids o reduir-ne la ingesta des de tres hores abans d'anar a jeure.

Consells generals

- ✓ Evitau les situacions que us provoquin ganes d'orinar (p. ex., obrir una aixeta).
- ✓ No fumeu.
- ✓ És important aconseguir crear un hàbit miccional regular: orinau de manera programada cada dues o tres hores.
- ✓ Si us prescrivim algun medicament per controlar la incontinència, consultau-nos qualsevol dubte que tengueu sobre els efectes que provoca.
- ✓ Heu de tenir paciència amb el tractament: no millorareu fins passades unes quantes setmanes.
- ✓ No us automediqueu.

Revisió: 28-09-2012