



- Urina frequentemente durante o dia?
- Tem vontade urgente e repentina de urinar?
- Nota perdas acidentais de pequenas quantidades de urina?
- Acorda durante a noite porque teve de urinar?
- Sabe o que é e quais as causas de Incontinência Urinária?
- Tem ideia que existem tratamentos e exercícios para a Incontinência Urinária?

A incontinência urinária tem tratamento!

Consulte o seu Médico

Unidade de Saúde Familiar Anta

Morada: Rua do Passal, n.º1
4500-056 Anta

Telefone: 22 733 40 60 | 927 810 738

Email: usf_anta@cspinho.min-saude.pt

Website: <http://usf-anta.webnode.pt/>



Elaborado por:

Dra. Ana Duarte

Dra. Margarida Carvalho

Dra. Paula Varandas



**SEMANA DA
INCONTINÊNCIA
URINÁRIA**

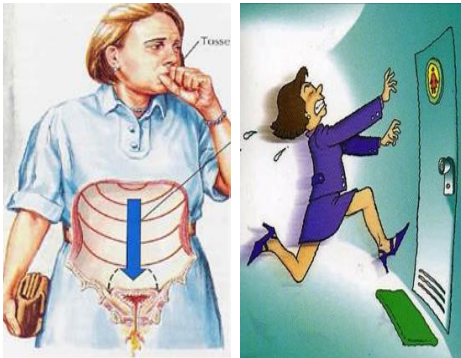
10 a 16 de Março de 2014

O que é?

É qualquer perda involuntária de urina.

Incontinência urinária de esforço – quando as perdas estão associadas a esforço físico (rir, tossir, espirrar, pegar em algo pesado).

Incontinência urinária de urgência – quando surge uma vontade súbita e intensa de urinar, que não se consegue controlar.

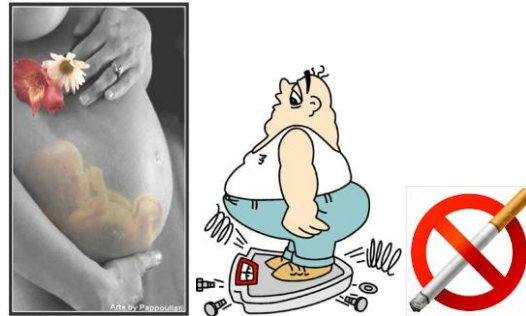


Quem afeta?

Estima-se que 1 em cada 5 portugueses com mais de 40 anos sofra deste problema. É mais frequente na mulher, embora também afete o homem.

Quais os fatores que contribuem para o seu aparecimento?

Idade, obesidade, tabagismo, gravidez/parto, obstipação, problemas da próstata, doenças do sistema nervoso, entre outros.



Como prevenir?

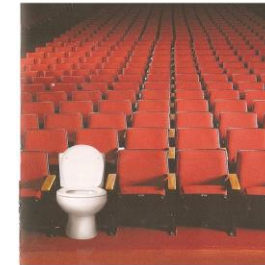


- Contrair os músculos do assoalho pélvico durante 10 segundos e depois relaxá-los por 10 segundos. Estes exercícios devem ser repetidos 10 vezes, em três sessões diárias.

Como tratar?

Incontinência de esforço – pode ser tratada com fisioterapia ou cirurgia

Incontinência de urgência – pode ser tratada com medicamentos que atuam nos músculos da bexiga, no esfíncter ou em ambos, bem como com fisioterapia.



Outros conselhos:

- Diminuir a ingestão de líquidos
- Evitar comer alimentos que possam irritar a bexiga: picantes, condimentos, café, bebidas gaseificadas, bebidas alcoólicas
- Ter bom funcionamento intestinal
- Esvaziar a bexiga frequentemente e de modo completo.
- Obter um peso adequado.