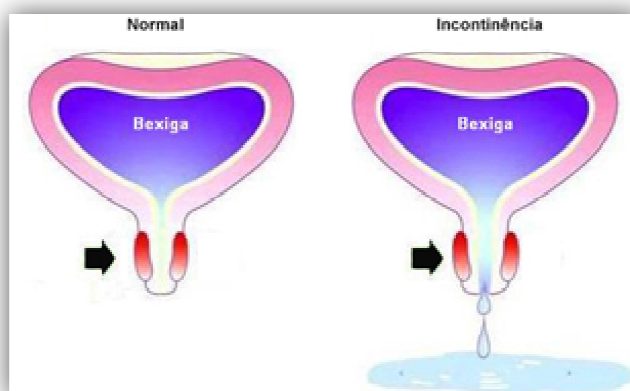


INCONTINÊNCIA URINÁRIA NA MENOPAUSA

A incontinência urinária é a perda involuntária de urina. Embora possa afetar mulheres de todas as idades, é muito mais freqüente na menopausa.

Este problema, quando não tratado, acaba influenciando negativamente a qualidade de vida das mulheres, prejudicando seu convívio social.



Causas:

O enfraquecimento dos tecidos e músculos genitais devido ao envelhecimento e a conseqüente diminuição da produção de estrogênio (hormônio feminino) são os principais fatores que causam a incontinência urinária na menopausa.

Sintomas:

Os sintomas da incontinência urinária estão relacionados com os tipos existentes, que são:

- **Incontinência urinária de esforço** – onde há perda de urina quando a pessoa tosse, espirra, ri, faz exercícios;
- **Incontinência urinária de urgência** – caracteriza-se pela vontade súbita de urinar e há perda de urina antes de chegar ao banheiro;
- **Incontinência mista** – associa os dois tipos de incontinência urinária citados acima.

Diagnóstico:

É dado importante para o diagnóstico o levantamento da história clínica da paciente, juntamente com o exame físico ginecológico. Há também o exame urodinâmico, que consiste na análise da função dos órgãos envolvidos.

Tratamento:

O tratamento para incontinência urinária na menopausa pode ser feito com a reposição hormonal ou, dependendo do caso, a cirurgia. Há também os exercícios de fortalecimento da musculatura pélvica (exercícios de Kegel), que além de tratar, atuam também na prevenção.

Recomendações:

- A incontinência urinária pode ser tratada, ao contrário do que muitos pensam. Se o distúrbio for tratado como deve, a qualidade de vida melhorará muito;
- Procure sempre um médico para diagnóstico e identificação da causa e do tipo de perda urinária que você apresenta;
- Faça exercícios para fortalecer o assoalho pélvico (exercícios de Kegel) regularmente;
- Evite a obesidade e o sedentarismo.

A perda de urina não é normal em nenhuma idade, devendo sempre ser investigada e tratada corretamente.

No caso das doenças tipicamente femininas a prevenção faz toda a diferença, por isso é muito importante que a mulher procure um médico para um esclarecimento ou diagnóstico mais preciso.