

Solutions

Check-list de la vessie irritable

Symptômes: causes, options de traitement et mesures de prévention

Symptômes :

- Forte et soudaine envie pressante d'uriner
- Faible quantité d'urine
- Entre 8 et 30 passages aux toilettes par jour
- Envie pressante d'uriner aussi la nuit
- Fuites urinaires incontrôlables (incontinence par impériosité ou d'effort)
- Douleurs ou crampes dans le bas du ventre
- Pression vésicale

Causes :

- Sténose urétrale
- Stress et angoisse
- Hypothermie
- Infection des voies urinaires antérieure, le plus souvent chronique
- Changements hormonaux
- Calculs vésicaux
- Diurétiques
- Pression sur la vessie (grossesse, surpoids)
- Descente de l'utérus
- Faiblesse des muscles du plancher pelvien
- Hypertrophie de la prostate chez l'homme

Options de traitement :

- Entraînement spécial des muscles du plancher pelvien
- Lutte contre le stress persistant et les angoisses par des exercices de relaxation et un bain assis chaud (biofeedback)
- Journal des mictions pour documenter précisément le lien entre le fait de boire et le besoin d'uriner
- Préparations à base de plantes (gélules de canneberge et de feuilles de busserole ou de graines de potiron)
- Tisanes à base d'ortie ou pour la vessie ou les reins
- Divers traitements médicamenteux

Mesures de prévention :

- Renoncer à l'alcool, la caféine et le tabac
- Perte de poids
- Entraînement des muscles du plancher pelvien
- Faire régulièrement des exercices de relaxation et des pauses