

# JAK SKUTECZNIE LECZYĆ NIETRZYMANIE MOCZU



PROBLEM WSTYDLIWY, CORAZ BARDZIEJ ROZPOWSZECHNIONY I, NIESTETY, CZĘSTO POZOSTAWIONY SAM SOBIE. NIE MUSI TAK BYĆ. SĄ SPOSOBY SKUTECZNEGO LECZENIA, O KTÓRYCH MAŁO KTO WIE.

## KOGO DOTYCZY TEN PROBLEM?

Nie tylko małych dzieci i panów z przerostem prostaty, ale głównie kobiet. W zależności od grupy wiekowej, od 25-55% kobiet. Dane mogą być zaniżone – wiele kobiet nie przyznaje się bądź bagatelizuje problem, myśląc, że to naturalny element procesu starzenia. TAK NIE JEST! U młodych kobiet wysiłkowe nietrzymanie moczu może wystąpić bezpośrednio po porodzie – zwykle ustępuje samoistnie, z czasem lub po fizjoterapii. I tu możliwości mamy wiele. U kobiet po menopauzie zmiany hormonalne prowadzą do pogorszenia objawów wysiłkowego nietrzymania moczu i częstszego występowania nadreaktywności pęcherza moczowego.

## DLACZEGO NIE NALEŻY GO LEKCEWAŻYĆ?

Nietrzymanie moczu może prowadzić do nieodwracalnych, poważnych zmian fizjologicznych. Będzie wymagało leczenia farmakologicznego, a nawet operacyjnego. Spowoduje trwałą utratę komfortu życia. Zwykle rozwija się powoli. Sygnałem ostrzegawczym może być niewielkie, okazjonalne ulewianie moczu przy silnym kaszlu lub częstsza potrzeba odwiedzania toalety – nawet wtedy, gdy pęcherz nie jest do końca wypełniony. Objawy różnią się w zależności od rodzaju i stopnia zaawansowania choroby.



## PRZYCZYNY:

- nadreaktywność pęcherza moczowego, czego skutkiem jest nagłe parcie na pęcherz i częste oddawanie moczu (nagłące nietrzymanie moczu);
- osłabienie mięśni dna miednicy, powodujące nietrzymanie moczu przy kaszlu, kichaniu, śmiechu czy aktywności fizycznej (wysiłkowe nietrzymanie moczu); większość przy-

padków nietrzymanie moczu to problemem izolowany, niezwiązany z innymi chorobami; może to być też manifestacja innych schorzeń, np. mięśniaków macicy uciskających na pęcherz, stwardnienia rozsianego, cukrzycy, nawracających infekcji dróg moczowych, powodujących nadreaktywność pęcherza moczowego bądź schorzenie polekowe.

## DIAGNOZA:

- ogólna ocena stanu zdrowia;
- wywiad ginekologiczno-położniczy lub urologiczny, wywiad neurologiczny;

- badanie jamy brzusznej, badanie ginekologiczne, badanie per rectum, badanie neurologiczne, badanie USG, badanie ogólne moczu i posiew moczu, ocena ilości moczu zalegającego po mikcji, cystouretroskopia, badanie urodynamiczne;
- analiza kwestionariusza do oceny nietrzymania moczu i dzienniczka mikcji (jak często zdarza się nietrzymanie moczu, jak duże są ilości moczu, jakich sytuacji dotyczy nietrzymanie, czy towarzyszy mu ból, czy moczenie występuje w nocy, jak często w ciągu dnia jest oddawany mocz, ilość mikcji dziennie, częstotliwość epizodów niekontrolowanego oddawania moczu, ilość bezwiednie oddawanego moczu, ilość epizodów nocnego oddawania moczu).

## JAK ZAPOBIEGAĆ?

- dbać o mięśnie dna miednicy: w zależności od przyczyny – relaksacja lub wzmacnianie; najlepiej zacząć ćwiczyć mięśnie dna miednicy zanim zostaną uszkodzone, np. w wyniku porodu;
- wyeliminować czynniki niekorzystnie wpływające na dno miednicy (np. przestać palić);
- stale stosować prawidłową dietę, która pomoże znormalizować wagę ciała i uniknąć przewlekłych zaparć; dieta powinna być zbilansowana i bogata w błonnik;
- przyjmować prawidłową ilość płynów o odpowiedniej jakości; zrezygnować z płynów gazowanych i ograniczyć kofeinę;



ELEKTROSTYMULATOR POMAGA W LECZENIU NIETRZYMANIA MOCZU



STOŻKI DOPOCHWOWE

- zadbać o prawidłową postawę ciała podczas wykonywania wielu codziennych czynności;
- podnosić ciężkie przedmioty na wydechu, w celu zmniejszenia ciśnienia śródbrzuszego;
- nauczyć się prawidłowego wstawania z łóżka, kichania i kaszlu.
- podczas oddawania moczu i defekacji przyjąć prawidłową postawę; w trakcie mikcji należy trzymać plecy prosto, ponieważ przodopochylenie wpływa negatywnie na pozycję pęcherza; mikcja powinna odbywać się bez parcia;
- nie należy oddawać moczu „na zapas”; nie należy przetrzymywać moczu, ponieważ nadmierna ilość doprowadza do przepełnienia i rozciągania ścian pęcherza moczowego; nie należy wstrzymywać strumienia moczu podczas mikcji.

### LECZENIE

#### ZACHOWAWCZE:

- modyfikacja stylu życia;
- zmiana diety, rodzaju i ilości przyjmowanych płynów;
- ćwiczenia mięśni dna miednicy;
- farmakoterapia;
- ostrzyknięcie pęcherza toksyną botulinową.

#### LECZENIE INWAZYJNE:

- zabieg wszczepienia pod cewkę moczową syntetycznej, polipropylenowej taśmy, która stymuluje miejscową produkcję kolagenu (zabieg małoinwazyjny, wykonywany drogą przezpochwową, bez naruszenia powłok brzucha);
- zabieg przeprowadzany przez powłoki brzusznej, gdy nietrzymaniu moczu towarzyszy inna przyczyna.

**CENTRUM MEDYCZNE MEDEA W MAZAŃCOWICACH KOŁO BIELSKA-BIAŁEJ PROPONUJE KOMPLEKSOWĄ POMOC OPARTĄ NA WSPÓŁPRACY SPECJALISTÓW** ginekologii, urologii i chorób wewnętrznych (opracowanie planu diagnostyki i schematu leczenia), dietetyka, położnej (opieka wdrożona już w trakcie ciąży oraz przygotowania do porodu i pójgu) i fizjoterapeuty.

#### W RAMACH CENTRUM FIZYKOTERAPII CENTRUM MEDYCZNE MEDEA OFERUJE:

- 1) naukę prawidłowego wykonywania czynności codziennych;
- 2) ćwiczenie mięśni dna miednicy oparte na:

- nauce odpowiednich ćwiczeń wzmacniających mięśnie Kegla przy użyciu stożków dopochwowych;
- elektrostymulacji dopochwowej bądź doodbytniczej zarówno w centrum, jak i w warunkach domowych;
- metodę biofeedback'u;
- terapię z wykorzystaniem urządzenia INDIBA.

**TO, CO NAPRAWDĘ WAŻNE:** mimo że nietrzymanie moczu może stanowić wstydlivy problem, należy zgłosić się wcześniej do specjalistów. Nietrzymaniu moczu da się skutecznie zapobiegać i je leczyć – nie musi być automatyczną konsekwencją ciąży, porodu i menopauzy, nie musi uprzykrzać i ograniczać życia.



URZĄDZENIE MEDYCZNE INDIBA@ACTIV JEST SKUTECZNE W TERAPII MIĘŚNI DNA MIEDNICY



Centrum Medyczne MEDEA w Mazańcowicach koło Bielska-Białej powstało w marcu 2016. Właścicielami są dr n. med. **Magdalena Firlej-Pruś**, specjalista chorób wewnętrznych, i lek. med. **Grzegorz Pruś**, specjalista neurochirurg.



**MEDEA CENTRUM MEDYCZNE**  
 MAZAŃCOWICE 1045 K. BIELSKA-BIAŁEJ  
 TEL. 531 550 105  
 www.medeaz-mazancowice.pl  
 kontakt@medeaz-mazancowice.pl  
 biuro.medeaz@poczta.fm  
 f CENTRUM MEDYCZNE MEDEA