

INFORMATOR

Nietrzymanie moczu

Szanowna Pani

Nietrzymanie moczu to objaw różnych schorzeń. Przyczyna nietrzymania moczu u każdego pacjenta może być inne. Dlatego bardzo ważne jest rozpoznanie typu NTM i na jego podstawie dobranie odpowiednich metod leczenia.

W Klinice przeprowadzony diagnostykę NTM. Lekarz przeprowadza wywiad i badanie, które jest podstawowym elementem oceniającym rodzaj i nasilenie dolegliwości. Diagnostyka obejmuje:

- Badanie podmiotowe (ogólna ocena stanu zdrowia, wywiad ginekologiczno-położniczy lub urologiczny)
- Badanie przedmiotowe (badanie jamy brzusznej, badanie ginekologiczne, badanie per rectum, badanie neurologiczne-ocena czucia i odruchów, badanie ultrasonograficzne, badania laboratoryjne).

Czym jest nietrzymanie moczu (NTM)?

Nietrzymanie moczu definiuje się jako mimowolny wyciek moczu poprzez cewkę moczową. NTM (oprócz wad rozwojowych, urazowych i układu nerwowego) dzielimy na:

- Nietrzymanie moczu **wysiłkowe** - związane z osłabieniem mięśni dna miednicy mniejszej (mięśnie Kegla) i odruchowym wydalaniem moczu podczas wysiłku (kaszel, śmiech, kichanie, podczas schylania się, dźwigania itd.).
- Nietrzymanie moczu **z parcia** (tzw. nagłace) - kiedy nawet niewielka ilość moczu w pęcherzu powoduje uczucie parcia na mocz i popuszczanie moczu. Związane najczęściej z niekontrolowanymi skurczami pęcherza moczowego lub nadmierną pobudliwością mięśnia wypieracza, co wynika zwykle z przyczyn neurogennych, czy np. z zespołu pęcherza nadreaktywnego.
- Nietrzymanie moczu **o typie mieszanym** – łączące w/w typy.

Jakie są przyczyny nietrzymania moczu?

Ta przypadłość wiąże się często z przebytymi chorobami lub porodami, lecz przyjmowanie, że jest to związane wyłącznie z nimi lub wiekiem pacjenta, jest błędne. Najczęściej NTM dotyczy kobiet po 45 roku życia, szczególnie tych, które rodziły (im więcej porodów, tym większe prawdopodobieństwo wystąpienia NTM).

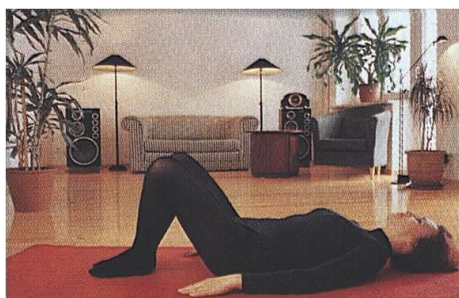
Powstaniu NTM sprzyjają: dieta bogata w kofeinę, brak ruchu, menopauza, otyłość, czy częste infekcje układu moczowego. Oczywiście, liczne schorzenia (SM, cukrzyca, choroba Alzheimera, stan po udarze mózgu, czy niewydolność krążenia) a także przyjmowanie niektórych leków (moczopędne, antydepresanty) także mogą spowodować NTM u pacjentów obydwu płci.

Jak leczyć nietrzymanie moczu?

Leczenie NTM może być nieinwazyjne i inwazyjne. Do pierwszego typu zalicza się **rehabilitację** - ćwiczenia wzmacniające mięśnie Kegla i **farmakoterapię**. Drugi rodzaj – **interwencja chirurgiczna** polega na przywróceniu sprawności tych mięśni lub przede wszystkim podwieszenie szyi pęcherza moczowego.

Zanim podejmie się próbę leczenia farmakologicznego lub chirurgicznego, najczęściej skalę NTM można zmniejszyć samemu, poprzez **ćwiczenia mięśni Kegla** (mięśnie dna miednicy mniejszej), które mają kapitalne znaczenie w utrzymaniu moczu. Tonus mięśni Kegla zapewnia prawidłowe funkcje wydalinicze i zapanowanie nad odruchem mikcji. Podstawowym jednak elementem, który musi być związany z leczeniem NTM jest **pozbycie się oporów** przed udaniem się do lekarza po pomoc. Najczęściej kobiety w średnim i starszym wieku traktują NTM jako „dopust Boży”, czyli cenę, jaką płaca za macierzyństwo. Nic bardziej błędnego. NTM jest chorobą, którą trzeba i można skutecznie leczyć.

Ćwiczenia wspomagające dla wszystkich rodzajów NTM



Położyć się płasko na plecach, obie nogi zgięte w kolanach - kolana rozwarłe, stopy blisko siebie. Przy wydechu: pośladki, odbył i cewka moczowa mocno napięte. Powoli podciągamy kolana do siebie. Przy wdechu rozluźniamy mięśnie i kolana.