

# 3 věci, které jsou tabu, aby se muži nepočůrávali

Únik moči má různé příčiny, častý je po operacích prostaty. Muže totiž trápí inkontinence stejně tak jako ženy. Škodí jim tři věci: bublinky, kafe a tloušťka.

Problematika inkontinence je jedním z nejaktuálnějších témat současné urologie. V posledních několika letech je jí věnována velká pozornost zejména s ohledem na výsledky mezinárodních epidemiologických studií, které ukazují na její vysoký výskyt v populaci. Je omyl domnívat se, že se jedná o ryze ženský problém, inkontinence postihuje i muže. Potýká se s ní více než třetina seniorů, ale nejenom oni.

## **Inkontinence**

- Stížnost na jakýkoliv nechtěný únik moči.
- U mužů rozlišujeme dva typy inkontinence: urgentní a stresovou
- Nejčastěji se vyskytuje u mužů nad 65 let, ale může postihnout muže prakticky ve všech věkových kategoriích:

## **Urgentní versus stresová inkontinence**

U mužů rozlišujeme dva typy inkontinence. Urgentní inkontinence je únik moči při náhlém a neodolatelném pocitu nucení na močení. Člověk trpící tímto typem často nestihne doběhnout na toaletu. Urgentní inkontinence mívá několik příčin. Jedním z důvodů vzniku nemoci může být onemocnění nervové soustavy, např. demence, roztroušená skleróza nebo stav po cévní mozkové příhodě. Dále může nemoc postihnout jedince s diabetem, onemocněním prostaty nebo muže po prodělané močové infekci atd.

Stresová inkontinence je únik moči při zvýšení nitrobřišního

tlaku například při kašli, kýchnutí nebo při ohnutí. Tento typ vzniká především jako nežádoucí následek po operačních výkonech onemocnění prostaty. Přibližně 1 % mužů, kteří podstoupili operaci prostaty kvůli nezhoubnému onemocnění, trpí stresovou inkontinencí. Bezprostředně po operaci zhoubných nádorů však pozorujeme výskyt inkontinence u asi 20 % mužů. Obvykle se jejich stav postupně zlepšuje, nicméně ještě rok po operaci je u cca 8–12 % mužů inkontinence natolik závažná, že jsou nuceni vyhledat odbornou pomoc.

### **Inkontinenci je možné léčit**

Moderní urologie se zabývá nejen léčbou operační, ale i diagnostikou urologických onemocnění a jejich léčbou pomocí medikamentů nebo změnou životního režimu. „Změna životního stylu je prvním krokem k léčbě inkontinence. Pacienti by měli omezit sycené nápoje, nápoje obsahující kofein a celkově upravit svůj pitný režim. Některým pacientům doporučujeme také redukci hmotnosti,“ udává Jan Krhut, primář urologického oddělení Fakultní nemocnice Ostrava.

### **3 zásady při léčbě inkontinence**

- omezit sycené nápoje
- omezit nápoje s kofeinem
- zbavit se nadváhy

U jedinců s urgentní inkontinencí urologové běžně přistupují k farmakoterapii neboli léčbě léky, které snižují přenos vjemů z močového měchýře do mozku. Pomocí léčby se zvětšuje kapacita močového měchýře a zároveň snižuje závažnost nucení na močení. Pacient má tak více času, aby odolal nutkání na močení a vyhledal toaletu.

Mužům trpícím stresovou inkontinencí urologové doporučují cílené cvičení pánevního dna. Pomocí speciálních cviků se naučí, jak stáhnutím pánevního dna zabránit úniku moči při

zvýšení nitrobřišního tlaku. Závažné stavy stresové inkontinence pak urologové řeší chirurgickými zákroky. V současné době jsou i pro muže dostupné hygienické pomůcky, které používají hlavně ti, u nichž už není možné inkontinenci řešit jiným způsobem.

*Článek je převzatý z portálu Vitalia.cz*