

Stresová inkontinence postihuje až 20 % populace

Stresová inkontinence je nejčastějším typem inkontinence, kterou trpí asi 20 % populace. Charakteristikou je nechtěný únik moči při zvýšení tlaku v dutině břišní. Moč uniká bez pocitu nucení na močení, při zvedání těžkých břemen, cvičení, kašli, smíchu, apod. Stresová inkontinence je dána oslabením mechanismu močového svěrače nebo svalstva pánevního dna. U žen se toto onemocnění objevuje mnohem častěji a může být důsledkem těhotenství, porodu nebo menopauzy.

„K rozvoji stresové inkontinence přispívá několik známých faktorů. Kromě genetického vlivu je to u žen těhotenství a porod, kdy dochází k povolání podpůrného aparátu pánevních orgánů a ochabování pánevních tkání,“ říká Doc. MUDr. Roman Zchoval, Ph.D. z České urologické společnosti.

Rizikovými faktory jsou u žen:

- hormonální změny během menopauzy
- obezita
- těžká fyzická práce
- chronický kašel
- chronická nedostatečnost srdeční nebo ledvin
- chronická obstrukční plicní nemoc
- cukrovka
- neurologické poruchy (roztroušená skleróza, alzheimeroва demence) aj.

U mužů dochází k úniku moči nejčastěji:

- při vrozených vývojových vadách
- při onemocnění nebo poškození nervů močového měchýře
- úrazu
- následek poranění svěrače operačními zákroky na prostatě

Jak na stresovou inkontinenci?

„Léčba stresové inkontinence je individuální a předchází jí pečlivá diagnostika. Nižší stádia inkontinence se často léčí konzervativními postupy, kam patří návyk základních léčebných režimů, rehabilitace, elektrostimulace, pesaroterapie a farmakologická terapie,“ vysvětluje Doc. MUDr. Roman Zachoval, Ph.D. z České urologické společnosti.

K úpravě režimu řadíme:

- 1) snížení tělesné hmotnosti
- 2) kontrolu příjmu tekutin (mezi 1,5 – 3 l)
- 3) stop kouření

Rehabilitace se skládá z gymnastiky svalů pánevního dna a tzv. biofeedbacku. Nejčastěji se užívá systém tzv. Kegelových cviků, jejichž úkolem je zvýšit sílu a odolnost svalů pánevního dna. Několik sérií cviků se provádí denně, dbá se především o jejich důkladné provedení a koordinaci s dýcháním. Výsledky lze očekávat přibližně za 4 – 5 měsíců. Cvičení lze doporučit ženám i před porodem či mužům před operací prostaty jako formu prevence vzniku inkontinence. Biofeedback slouží ke zlepšení vědomé kontroly nad posilováním svalů – kontrola prsty, manometrem, konusy či míčky různých hmotností, které se vkládají do pochvy.

Inkontinence moči je nejen medicínským a psychologickým problémem, ale i sociálním. Postihuje stovky miliónů lidí na celém světě, přičemž stále vysoké procento z nich nevyhledá pomoc lékaře. Její terapie se skládá z mnohých konzervativních a operačních metod, ale kromě úzké spolupráce s lékařem vyžaduje hlavně aktivní přístup samotného pacienta, trpělivost a mnohdy změnu jeho životního stylu.

Další informace o stresové inkontinenci přináší i tyto stránky.

„Jakmile začne močová inkontinence zasahovat do běžných denních aktivit, je nutné vyhledat lékaře. Ve většině případů lékař výrazně uleví od obtíží nebo dokonce zcela uzdraví“, říká Doc. MUDr. Roman Zachoval, Ph.D., primář z Thomayerovi nemocnice v Praze.

Inkontinence není důvodem ke studu, je to nemoc.

Článek je převzatý z portálu [žena-in.cz](http://zena-in.cz), kde byl publikovaný 28. 3. 2017