

# Stresovou inkontinencí trpí až dvacet procent populace, tvrdí lékař

*Stresová inkontinence je nejčastějším typem inkontinence, kterou trpí asi 20 procent 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 či smíchu.*

*Stresová inkontinence je dána oslabením mechanismu močového svěrače nebo svalstva pánevního dna. U žen se toto onemocnění objevují 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 povolení podpůrného aparátu pánevních orgánů a ochabování pánevních tkání," říká Doc. MUDr. Roman Zachoval, Ph.D. z České urologické společnosti a primář z Thomayerovy nemocnice.*

## **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 (roztoušená skleróza, alzheimeroва demence) aj.

*"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 Zachoval.*

*K úpravě režimu řadíme: snížení tělesné hmotnosti, kontrolu příjmu tekutin (mezi 1,5 – 3 l) a 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.*

## **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

*Článek byl publikovaný 7. dubna 2017 na portále Lidovky.cz*