

Zdravá žena – Inkontinence nemá být tabu

Problém, který si raději každý nechá pro sebe. Inkontinence znamená jakýkoliv únik moči. Zpočátku se zdá, že to není nic tak strašného. Stane se to občas, třeba při kýchnutí. Tahle potíže vás ale možná začne časem obtěžovat víc, takže vás už omezuje v normálním životě. Inkontinencí sice častěji trpí ženy, týká se ale i mužů a dokonce i dětí. Ženy to ale mají o to těžší, že jejich pánevní dno, které tu hraje významnou roli, prochází velkou zátěží v období těhotenství, ale zejména při porodu. Proto je posilování svalstva pánevního dna v době těhotenství (ale i mimo ni) tak důležité.

Inkontinence moči, to je problém, s nímž se podle výsledků mezinárodních studií setká až 16 procent obyvatel Evropy a Severní Ameriky. Ačkoliv vás toto onemocnění neohrožuje na životě, dokáže vám jej pěkně znepríjemnit. Může vést až k narušení sociálních kontaktů, kromě hygienických potíží je ohrožena i psychika pacienta. I když je inkontinence vnímána spíš jako ženský problém, postihuje i muže a děti. U starších mužů to může být v 11 – 34 procentech, u dětí pak 30 – 20 %, přičemž s věkem počet klesá. U dětí se ovšem jedná hlavně o typ inkontinence, kterou způsobuje syndrom hyperaktivního močového měchýře a s tím spojené noční pomočování. Další příčinou úniku moči je potom tzv. stresová inkontinence, kterou známe ve spojení s již zmíněným kýchnutím, zakašláním či smíchem. V tomto případě je porušena funkce svěrače močové trubice.

V těhotenství ženy trápí řada potíží spojených s močovým měchýřem. Počínaje častějšími záněty močových cest až po časté nucení na močení způsobené zvýšeným tlakem rostoucí dělohy na močový měchýř. Může se objevit i stresová inkontinence. Po porodu by se však měl stav zase upravit, takže pokud potíže přetrvávají, není od věci navštívit specialistu nebo alespoň

konzultovat situaci se svým gynekologem, který vhodnost návštěvy urologické ordinace posoudí.

Správná a včasná diagnóza hraje velkou roli

Jedním z předpokladů úspěšné léčby inkontinence je včasná diagnostika. I přes poměrně častý výskyt problémů s únikem moči však včasnou pomoc urologa vyhledá jen necelá polovina nemocných. „Základní diagnostika inkontinence je dnes založena na neinvazivních metodách, které zatěžují pacienta zcela minimálně. Přesto pouze necelá třetina pacientů vyhledá pomoc do jednoho měsíce od počátku trvání úniku moči,“ uvádí prof. MUDr. Marek Babjuk, CSc., předseda České urologické společnosti ČLS JEP.

Cvičením proti inkontinenci

Nepříjemné inkontinenci se můžete postavit také pomocí sportu. Nejpodstatnější je posílit pánevní dno, konkrétně svaly v oblasti močového měchýře. Vůbec není od věci s posilováním začít již v brzkém věku. Velmi účinné jsou Kegelovy cviky, jež spočívají v rytmickém zatínání svalstva a následném uvolňování. Tím dochází ke zpevnování svalů kolem močového měchýře. Efektivním posilováním pánevního dna může být také klasická gymnastika. Dalším účinným a zajímavým cvičením na potíže s inkontinencí je Pilates či jóga. Tento sport vás navíc zbaví stresu, uvolní a budete se po něm dobře cítit. Pro těhotné ženy je doporučeno speciální cvičení pro posílení pánevního dna. (Tipy na vhodné cviky najdete např. v novém vydání speciálu Mateřství, který je právě v prodeji, pozn. red.)

JAK POZNÁTE, ŽE JE ČAS JÍT K LÉKAŘI?

Odborníci doporučují navštívit urologa nebo urogynekologa při těchto příznacích:

* Pociťujete náhlý, neodkladný pocit na močení

- * Močení je častější než 8x za 24 hodin
- * Potřeba močení v noci vás budí ze spaní (to se netýká těhotných žen, kde je častější nucení na močení normální)
- * Únik moči
- * Slabý nebo přerušovaný proud moči
- * Při močení pociťujete nutnost tlačení
- * Moč odchází i po ukončení močení
- * Máte pocit neúplného vyprázdnění močového měchýře

VÍTE, ŽE INKONTINENCE POSTIHUJE I MUŽE?

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, onemocnění 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. „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

doc. MUDr. Jan Krhut, Ph. D., primář urologického oddělení
Fakultní nemocnice Ostrava.

*Článek byl publikován v časopise Miminko, který vyšel 29. 10.
2013.*