

Nietrzymanie moczu jest przypadłością częstą. Występuje częściej u kobiet niż u mężczyzn. W wielu wypadkach leczenie daje dobre wyniki szczególnie kiedy są problemy związane z potrzebą natychmiastowego oddania moczu, czy uczuciem nadmiernego parcia na pęcherz moczowy.

W tej ulotce informacyjnej chcemy nakreślić parę ogólnych uwag na temat nietrzymania moczu, pracy pęcherza moczowego i przyczyn powodujących nietrzymania moczu. Są dostępne inne ulotki informacyjne z tej serii o nietrzymania moczu z powodu ucisku na pęcherz moczowy, nagłej potrzebie oddania moczu i moczenia nocnego.

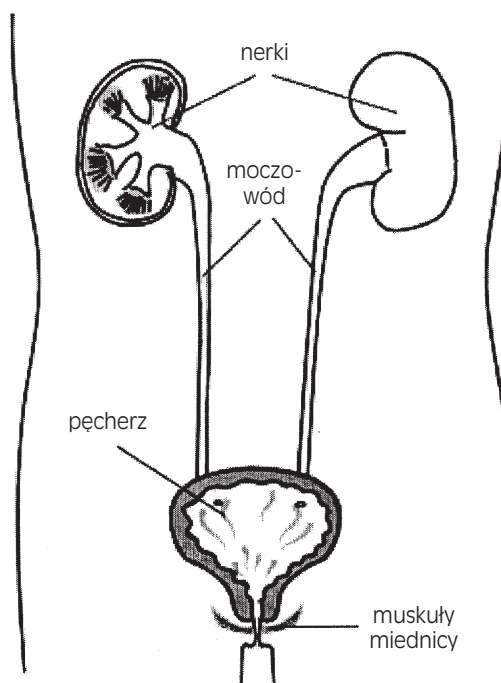
Co rozumiemy przez nietrzymanie moczu?

Nietrzymanie moczu jest niekontrolowanym oddawaniem moczu bez udziału naszej świadomości. Może to być tzw. kropelkowe, lub całkowite opróżnienie pęcherza moczowego. Zastąpienie takiej sytuacji powoduje nasze zażenowanie, uczucie wstydu i jest też problemem higienicznym.

Działanie pęcherza

Nasze nerki produkują mocz bez przerwy, który bardzo wolnym strumieniem spływa poprzez moczowody do pęcherza moczowego. Ilość wytwarzanego moczu przez nerki zależy od ilości spożywanego napojów, pokarmu i intensywności pocenia się.

Pęcherz moczowy jest elastycznym zbiornikiem zbudowanym z mięśni w którym zbiera się mocz. W miarę wypełniania się pęcherza jego objętość zwiększa się. Cewka moczowa przez którą wydalany jest mocz w normalnych warunkach jest zamknięta, dzięki pracy otaczających ją mięśni tzw. miednicy małej. Kiedy pęcherz jest wypełniony, mamy świadomość tego. Cały system impulsów nerwowych między pęcherzem, mięśniami i tkanką otaczającą pęcherz a ośrodkiem w mózgu powoduje świadome otwarcie cewki moczowej, rozluźnienie mięśni i oddanie moczu.

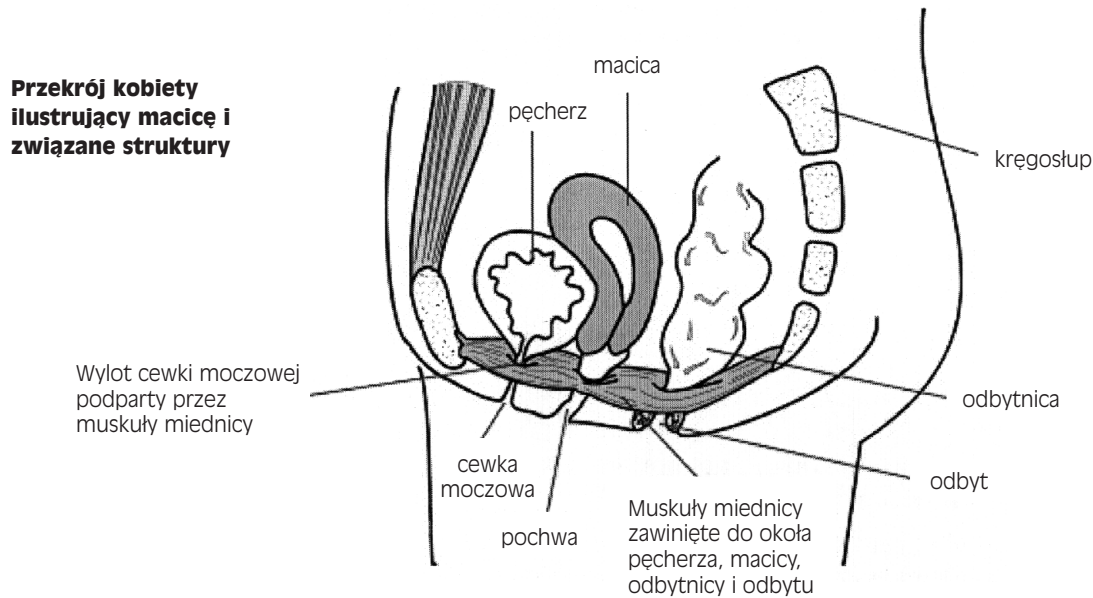


Jak częste jest nietrzymanie moczu?

Jest to dolegliwość dość częsta, a szczególnie u kobiet. Może wystąpić w każdym wieku częściej jednak w wieku dojrzałym. Zakłada się że około 3 miliony ludzi w Wielkiej Brytanii cierpi na tę dolegliwość czyli około 4 dorosłe osoby na 100, z tego 1 na 5 kobiet

powyżej 40 roku życia ma większe lub mniejsze problemy z nietrzymaniem moczu. Buć może że liczba ta jest wyższa, ponieważ wiele ludzi nie mówi o tym problemie nikomu.

Co powoduje nietrzymanie moczu?



Są różne rodzaje nietrzymania moczu:

- **Wysiłkowe nietrzymanie moczu.** Jest to wynikiem zwiększonego parcia na cewkę moczową. Zazwyczaj zdarza się to przy osłabieniu mięśni miednicy małej. Dochodzi do wycieku moczu w czasie kaszlu, śmiechu lub przy wysiłku jak skoki czy bieg. W wyniku zwiększonego ciśnienia wewnątrz brzusznego z powodu napięcia pewnych grup mięśniowych, mocz wycieka albo kroplami albo w większej ilości, powodując olbrzymie zawstydzenie i zażenowanie. Innym powodem są przebyte porody a szczególnie u kobiet które rodziły wiele razy. Jeszcze inne powody to otyłość i zawansowany wiek.
- **Nietrzymanie moczu przy nagłym parciu.** Przyczyną jest tzw. słaby pęcherz, lub nadmierne czynny. Zdarza się, że po prostu nie zdąży się dojść do toalety. Mięśnie pęcherza działają bardzo szybko, lub impulsy nerwowe między pęcherzem a ośrodkiem centralnym nie działają prawidłowo.
- **Mieszane nietrzymanie moczu.** Zazwyczaj jest wynikiem obydwóch wymienionych problemów.

Zazwyczaj 9 na 10 przypadków nietrzymania moczu jest w wyniku wymienionych wiżej problemów. Są też inne przyczyny nietrzymania moczu.

- **Neuropatyczne,** które jest wynikiem nieprawidłowego działania zakończeń nerwowych w pęcherzu i tkance otaczającej. Występuje przy stwardnieniu rozsianym (MULTIPLE SCLEROSIS), uszkodzenie rdzenia kręgowego, czy niezmiernie rzadko występujących nieprawidłowości w tkance mózgowej.
- **Przelewanie się.** Kiedy mamy do czynienia z utrudnionym odpływem moczu z pęcherza poprzez cewkę. Nadmiar moczu powoduje zwiększenie ciśnienia wewnątrz pęcherza, parcia które powoduje niekontrolowane wypływanie moczu.

Powiększenie gruczołu krokowego (prostaty) u mężczyzn jest częstym powodem. Leczenie zależy od przyczyny. W przypadku powiększonej prostaty wskazane może być leczenie operacyjne.

- **Moczenie nocne** występujące przeważnie u dzieci, bardzo rzadko u dorosłych.

Jak można pomóc?

Wiele ludzi mających problemy związane z niekontrolowanym oddawaniem moczu nie mówi o tym nikomu, nawet swojemu lekarzowi domowemu czy pielęgniarce, zakładając z góry, że nie można temu zaradzić, lub ze wstydu i zażenowania. Nietrzymanie moczu można w wielu przypadkach wyleczyć a na pewno w dużym stopniu pomóc. Każdy przypadek jest inny i wymaga indywidualnego leczenia.

- **Należy powiedzieć swojemu lekarzowi domowemu** lub pielęgniarce o swoich dolegliwościach. Konieczne jest zbadanie przyczyn, badania specjalistyczne czy skierowanie do lekarza specjalisty.
- **Leczenie** uwarunkowane jest od rodzaju przyczyny powodujących nietrzymanie moczu. Osobne ulotki informacyjne szczegółowo mówią na ten temat. Lekarz domowy doradzi leczenie a w przypadkach skomplikowanych skieruje do specjalisty. Wskazana jest też dokładna obserwacja siebie, zdarzają się przypadki gdzie dochodzi do samoistnej poprawy.
- **Ogólne wskazania** dotyczące wszystkich przypadków:
 - Lekarz domowy może skierować do specjalnej przychodni, gdzie może być udzielona pomoc doraźna w postaci podkładów higienicznych, czy specjalnej spodniej bielizny.
 - Wskazówki dotyczące łatwego i szybkiego dostępu do toalety a szczególnie w nocy i szczególnie dla ludzi starszych.
 - Kofeina. Ograniczenie spożywania herbaty, kawy, coca-coli i niektórych środków przeciwbólowych. Kofeina jest środkiem moczopędnym i pobudzającym wydzielanie moczu i pracę pęcherza moczowego. Warto ograniczyć kofeinę np. przez tydzień i obserwacja czy ma to wpływ na dolegliwość.
 - Płyny. Zmniejszenie spożywania płynów o ile spożywa się je w nadmiarze.

DALSZE INFORMACJE:

Continence Foundation, 307 Hatton Square, 16 Baldwin Gardens, London, EC1N 7RG
Tel. 020 7831 9821 Web. www.continence-foundation.org.uk

Incontact, United House, North Road, London, N7 9DP
Tel. 020 7700 7035 Web. www.incontact.org

© EMIS & PIP 2002. Updated September 2002

Translated by:



POLISH MEDICAL ASSOCIATION
20 Princes Gate, London SW7 1PT