



Za potíže s udržením moči se mnoho žen stydí a řeší je. Pak se však problém jen komplikuje

Šest pověr

o inkontinenci

Do roku 1952 existovala jediná „oficiální“ léčba inkontinence u žen, která vycházela ještě z Hippokratova doporučení a to zavěsit ženu za nohy. V současnosti, kdy je dostupná účinná léčba, naráží obor urogynekologie na jiný problém než nedostatek diagnostických a terapeutických metod. Tím je tabuizace potíží s močovým měchýřem u žen. Podstatu neochoty či studu svěřit se lékaři vyjadřuje bonmot jednoho z předních českých urogynekologů prof. MUDr. Michaela Halašky, DrSc: „S močením se totiž ženy uzavírají do soukromí, zatímco u mužů se jedná o společenskou záležitost.“ Potíže s udržením moči, častým nucením na močení nejsou „moderní“ nemocí. Jsou staré jako lidstvo samo. Jejich výskyt však stou-

pá s věkem, takže tím, jak stárne populace, nabývají čím dál většího významu. Až do počátku dvacátého století, kdy trval průměrný lidský život kolem padesáti let, se lidé těchto problémů totiž nedožili. A ti mladší se se svými potížemi stranili společnosti, nehovořili o nich, protože se za své onemocnění styděli. Tento stud přetrvává u mnoha trpících ve značné míře až do současnosti. Je to však zbytečné, protože moderní medicína umí naprosté většině postižených pomoci.



MUDr.
Marta
Šimůnková
z Prahy

Při léčbě inkontinence pomáhá často speciální cvičení na dno pánevní, které ale musí doporučit lékař. Správné provádění cviků je nutné se naučit pod vedením zkušeného fyzioterapeuta, protože jediné tak bude účinné.

■ Lehněte si na břicho, ruce složte pod čelo, palce u natažených nohou zapřete o zem. Vypněte nohy a stáhněte k sobě hýždě, vtáhněte konečník, pochvu, močovou trubici. Vydržte. Povolte všechny svaly.

■ Lehněte si na záda, pokrčte nohy, chodidla opřete o zem. Zvedněte pánev od země, stiskněte hýždě, vtáhněte břicho, konečník, pochvu a močovou trubici. Pánev se podsadí. Vydržte a uvolněte se.

Pověra první: Inkontinence je okrajový problém, který se týká několika málo nemocných, spíše staršího věku.

Nejde jen o samotnou inkontinenci. V současnosti se hovoří o příznacích dolních močových cest. Mnoho nemocných moč udrží, ale trápí je časté nucení na močení velmi silné intenzity, které nelze vůlí potlačit, a nutí postižené vstávat i několikrát během noci. (K symptomatologii dolních močových cest patří urgencye, urgentní inkontinence, stresová a smíšená inkontinence.) I když se tyto potíže vyskytují spíše ve vyšším věku (výskyt stoupá po 40. roce a v 70 letech podle různých pozorování postihuje více než polovinu seniorů), jsou i mladí pacienti, kterým onemocnění komplikuje život – pohybují se jen v místech, kde mají „zmapovány“ toalety, necestují, nechodí za kulturou vyhýbají se sexu... Podle velkých epidemiologických studií těmito potížemi trpí asi 16 až 17 % obyvatelstva. Pro srovnání, jak velké číslo to je: diabetem trpí kolem 6 až 8 % lidí, astmatem 7 až 9 %, depresí 8 % či anginou pectoris 2 %.

Pověra druhá: Problémy s inkontinencí se vyskytují výhradně u žen.

U obou pohlaví se potíže s močením vyskytují přibližně stejně často. U mužů se část „svádí“ na potíže s prostatou (benigní hypertrofií prostaty). U žen jsou příznaky vystupňované proto, že jejich močová trubice je kratší než u mužů a tudíž je náhlý únik moči snadnější.

Pověra třetí: Potíže jsou následkem těžkého porodu, nelze nic udělat.

Při porodu může dojít k oslabení svalstva pánevního dna a následně k poruchám udržení moče, zejména při zátěži, kterou předsta-

vuje jakékoli zvýšení nitrobršního tlaku, jako je kýchnutí, smích, kašel, fyzická námaha. Pak hovoříme o stresové inkontinenci. V horizontu několika měsíců se však stav zpravidla upraví, zejména když žena aktivně posiluje svalstvo pánevního dna. Inkontinence však přetrvává v těch případech, byla-li přítomna i před těhotenstvím. Jsou však známy případy i poměrně rozsáhlých svalových defektů, které lze považovat za následek porodu a paradoxně nemusí být spojeny s výraznými potížemi. Moderními implantáty (páskami a sítkami) lze chirurgicky dno zpevnit a stav upravit. Jde jen o to, svěřit se správnému lékaři. Když jeden gynekolog potíže bagatelizuje, je lépe se obrátit přímo na urogynekologa, který má s léčbou těchto stavů zkušenosti. Tzv. superkonziliární urogynekologické pracoviště je například na Gynekologicko-porodnické klinice FN Bulovka.

Pověra čtvrtá: Nástřih hráze při porodu vede k oslabení pánevního dna a potížím s močením.

Alternativní porody „přírodnou“ cestou jsou stále v módě. Avšak i současná pozorování dávají za pravdu zcela „starým“ zkušenostem. Výsledky jednoho rozsáhlého sledování stovek českých žen, jež se zaměřilo na inkontinenci a příznaky související s funkcí pánevního dna, včetně uspokojivého sexuálního života v souvislosti s vaginálně vedeným porodem, ověřily již známou skutečnost, že epiziotomie nevede k následným poruchám, spíše naopak. Avšak ženy, které se rozhodly pro „přírodní“ porod s masáží hráze a epiziotomii odmítly, si ve větším procentu stěžovaly na potíže s udržением moče i v sexuálním životě po značně dlouhou dobu porodu.

Pověra pátá: Časté nucení na močení je normální a nelze s tím nic dělat.

Pokud se silné „nezvládnutelné“ nucení na močení, tzv. urgencye, objeví častěji než osmkrát denně, případně budí postiženého opakovaně a pravidelně z nočního spánku, pak nejde o normální stav. Urgencye mohou být provázeny inkontinencí nebo mohou být i jediným příznakem tzv. hyperaktivního močového měchýře. Tato choroba se vyskytuje u žen i u mužů a jde o nesprávnou funkci močového měchýře. Hyperaktivní močový měchýř negativně ovlivňuje kvalitu života, vede k ztíženému uplatnění v profesním životě, sociální izolaci, problémům v sexuálním životě, přitom jde o onemocnění léčitelné.

Pověra šestá: Když žena nedokáže udržet moč, má slabou vůli.

Ne, jde většinou o onemocnění. Močový měchýř funguje jako svalový vak, který u zdravých jedinců pojme až 600 ml moči. Jeho vyprazdňování je řízeno z centrální nervové soustavy. Nervovými vlákny se přenáší lát-

ka zvaná acetylcholin. Ta působí ve svalstvu na místech zvaných muskarinové receptory. V důsledku účinku acetylcholinu se svalovina močového měchýře začne stahovat, tlak v močovém měchýři stoupá a dochází k pocitu nucení na močení. Většina lidí dokáže na určitou dobu překonat pocit nucení na močení, dokud není k vyprázdnění močového měchýře vhodná příležitost. S tím však mají nemocní s inkontinencí (hyperaktivním močovým měchýřem) potíže. Smutné je, že v současnosti zůstává přes 40 % případů hyperaktivního močového měchýře nediagnostikováno. Mnoha pacientům se nedostalo adekvátní lékařské péče. Výzkum (provedený v zemích EU) ukázal, že nejméně polovina lékařů není schopna tuto chorobu rozpoznat a dvěma třetinám lékařů je vůbec nepřijemné zabývat se potížemi s močením. Přínosem by bylo, kdyby nemocný ještě před návštěvou lékaře zaznamenal, jak často dochází k úniku moče, aby mohl o svých potížích lékaře přesně informovat a případně si vyžádal vyšetření na specializovaném urologickém/urogynekologickém pracovišti. ■

inzerce

Nejsilnější betakaroten

za skvělou cenu

**79 Kč*
na 2 měsíce**

- Vysoký opalovací účinek a bezpečnost díky silné dávce betakarotenu – 25 000 jednotek
- Stačí užívat jednu kapsli obden
- Také v 90-ti kapslovém balení na 6 měsíců užívání za 199 Kč*



Žádejte ve své lékárně

*Ověřovací cena v GS Partnerkých lékárnách. V jednotlivých lékárnách se cena může lišit. Přípravek je schválen MZ ČR jako doplněk stravy.