

Problémy

(nejen) letní

Rozevláté tenké šaty, přiléhavé šortky, povalování venku u vody v plavkách, koupání... Těchto letních radostí si však moc neužijí ty, co mají potíže s udržením moči – inkontinencí.

Potíže s udržením moči byly popsány již ve starověku. Hippokrates například doporučoval inkontinentní ženu zavěšovat za nohy! Jako by se i dnešní ženy této „terapie“ bály a jen zřídka se svěří se svými potížemi lékaři.

Hyperaktivní měchýř

Močový měchýř funguje jako svalový vak, který u zdravých jedinců pojme až 600 ml moči. Jeho vyprazdňování je řízeno z centrální nervové soustavy. Impulzy jsou odtud vedeny nervovými vlákny až k močovému měchýři, kde je impuls pomocí látky zvané acetylcholin předán svalstvu močového měchýře. 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 tento pocit překonat, dokud není k jeho vyprázdnění

vhodná příležitost. Potíže mají pacienti s tzv. hyperaktivním měchýřem.

Ještě nedávno se hovořilo o dvou typech inkontinence – stresové a urgentní (ev. smíšené). V té době bylo také možné většině žen nabídnout jen několik léků s poměrně výraznými nežádoucími účinky a jen zčásti úspěšnou léčbu chirurgickou. V důsledku nových léčebných možností se změnil pohled i na diagnostiku inkontinence. Do urologie byly proto zavedeny nové pojmy. Jedním z nich je urgence – tedy intenzivní pocit nutnosti vyprázdnit močový měchýř, což je jeden z hlavních příznaků nově uznané choroby – **hyperaktivní močový měchýř (OAB)**, která postihuje 16 až 22 % populace. Syndrom hyperaktivního měchýře má negativní vliv na všechny sféry života. Nejde jen o to, že si pacient nemůže „beztrestně“ a bezstarostně obléknout přiléhavé světlé kalhoty, povalovat se v plavkách u vody, ale kazí mu celý

NĚKOLIK DOBRÝCH RAD

Kde najít pomoc

Pokud lékař potíže pacientky zlehčuje a odmítá se potížemi s močením zabývat, je možné vyhledat přímo jedno z urologických/urogynekologických center (seznam na internetu – viz níže). Pro pacienty, kteří potřebují poradit, je zřízena bezplatná telefonní linka 800 660 100, která je v provozu v pondělí až pátek od 16.00 do 20.00 hodin.

Informace lze nalézt i na internetových stránkách www.hyperaktivni-mechyr.cz.

společenský, profesní a sexuální život. Postižený nikdy neví, kdy bude muset jít na toaletu, proto se od její blízkosti nevzdaluje, necestuje, nechodí do společnosti, některé profese nevládá. Kvůli častému nočnímu močení trpí zhoršenou kvalitou spánku, to vede k poruchám soustředění i ke snížené výkonnosti.

Co ztrpčuje život

OAB přináší pacientovi řadu těžko zvládnutelných situací v průběhu každého dne i noci. K hlavním příznakům totiž patří:

- Již zmiňovaná **urgence**, která přichází několikrát (třeba i třicetkrát) během dne.
- Časté močení, postižený pociťuje nutnost močit velmi často, nejméně osmkrát denně.
- **Urgentní inkontinence**, kdy dojde k úniku moči kvůli nedostatku času dojít na toaletu.
- **Potřeba močit v noci** – nykturie.

Syndrom hyperaktivního měchýře je třeba odlišit od jiných chorob, kterými může být nádorové onemocnění močového traktu, močové kamínky, infekce... Proto je nutné, aby byl pacient vyšetřen a léčen urologem/urogynekologem. Přitom asi 40 % případů OAB zůstává nediagnostikováno. To znamená, že mnoha pacientům, kteří tím trpí, se nedostalo adekvátní lékařské péče. Příčina však není jen v samotných pacientech, kteří se stydí, ale i v lékařích, kteří nemusejí být dostatečně informováni nebo se jim nechce zabývat se potížemi s močením.

Léčba je možná

K základní terapii hyperaktivního měchýře patří: léky, režimová opatření, trénink močového měchýře a nakonec i chirurgické řešení. K léčbě hyperaktivního měchýře jsou v současnosti

nejčastěji užívány **anticholinergní léky**, které pomáhají snižovat stahy močového měchýře. Nejmodernějším a vysoce selektivním je třeba solifenacin (Vesicare).

Důležitý je i další léčebný režim, který mj. spočívá v **dodržování pitného režimu** a v **tréninku močového měchýře**, jehož cílem je snížit potřebu močit na každé 3 až 4 hodiny. Tato technika pacientům pomáhá, aby se naučili zmírnit či ignorovat nutkání k močení a močový měchýř byl odolnější ke zvýšenému tlaku moči uvnitř. Poté, co si pacienti zaznamenají do deníku, jak často cítí potřebu močit, si sami stanoví cíl a postupně prodlužují čas mezi návštěvami toalety. Zároveň se učí technikou stahování svalů dna pánevního omezovat stahy močového měchýře. Chirurgická terapie se užívá ve vzácnějších případech, kdy ostatní léčba selhala.

CO MOŽNÁ NEVÍTE

Druhy inkontinence



Stresová: porucha, při níž dochází k náhlému úniku moči při zátěži – zvýšení nitrobřišního tlaku při kašli, smích, námaze.

Urgentní: úniku moči předchází pocit intenzivního nutkavého a velmi obtěžujícího pocitu vyprázdnit močový měchýř, ubránit se lze jen stěží, nebo vůbec ne.

KOMENTÁŘ ODBORNÍKA

Prof. MUDr. Michael Halaška, DrSc., Fakultní nemocnice Na Bulovce Jen na bylinky raději nespolehejte



Již tři roky, tedy od 40 let mám potíže s močením. Cítím často pálení, po kterém následuje velmi silná potřeba jít na toaletu. Praktický lékař mi řekl, že jde o klimakterické příznaky (přičemž stále pravidelně menstruuji) a gynekolog mi předepsal hormonální mastičku, která nepomáhá. Co mám dělat? Pomohly by mi bylinky nebo akupunktura?

Helena Š., Hořovice

O tom, zda jde o první příznaky klimakteria, by pravděpodobně vypovědělo vyšetření hormonálních hladin. Ve vašem věku přechod ještě nemusí být hlavní příčinou potíží. Podle toho, co píšete, může jít o nějaké urologické onemocnění, a proto by bylo správné vyhledat odborníka v jednom z urogynekologických center. Tam můžete jít i bez doporučení praktického lékaře. Jedině podrobným vyšetřením lze stanovit správnou diagnózu a podle toho zvolit i léčbu. I kdyby se vyloučila závažná onemocnění dolních močových cest či močového ústrojí vůbec, budete potřebovat správnou léčbu, kterou vám může předepsat jedině odborník. Na bylinky a akupunkturu nespolehejte, účinky bývají velmi dočasné a navíc jejich užívání bez vyšetření oddálí rozpoznání případného onemocnění a tím i včasné zahájení léčby

inzerce

intimní péče



Nejprodávanější vaginální gel

Už žádné nepříjemné pocity

Ideální přípravek pro intimní péči. Snadná a pohodlná aplikace. Jeho použití Vás nijak neomezuje v každodenním životě.

Zbaví Vás

- ✓ pálení
- ✓ svědění
- ✓ výtoků
- ✓ nepříjemných pocitů

ŽÁDEJTE VE VAŠÍ LÉKÁRNĚ!
www.amismedica.cz

