

The Jean Hailes *Foundation* for women's health

Urinarna inkontinencija

Šta je to urinarna inkontinencija?

Urinarna inkontinencija je stanje koje je nastalo zbog gubljenja kontrole mjehura, koje pogađa skoro milion ljudi u Australiji. Inkontinencija se često može izliječiti i dosta toga se može uraditi da se smanji učinak tog problema. To nije nešto zbog čega vas treba biti sramota, a ako vam to predstavlja problem, porazgovarajte sa svojim doktorom o tome.

Vrste urinarne inkontinencije

Najčešće vrste urinarne inkontinencije su:

Nagonska (urgentna) inkontinencija

Mišić mjehura vrši kontrakcije bez upozorenja, a ako je mjehur djelomično pun, to natjera mokraću da procuri. Kad do toga dođe, često osjetite nagon 'da morate ići', ali možda ne možete stići na vrijeme do WC-a.

Stress-inkontinencija

Tu inkontinenciju izaziva oslabljenost ventila koji kontrolira protok mokraće i/ili mišića koji okružuju taj ventil, uključujući i mišić karlice. Mokraća može da procuri kad se naprežete, na primjer za vrijeme neke fizičke aktivnosti.

Preljevnna inkontinencija

Do toga dođe kad se mjehur redovno ne prazni, kad je prepunjen, i onda kapa ili curi. Do toga može doći zbog slabih kontrakcija mišića mjehura ili zbog izvjesne bolesti. Stanje se može pogoršati zbog hroničnog zatvora.

Neurogena (neuropatska) inkontinencija

To je stalno curenje mokraće, a može biti zbog rupe ili abnormalnog prolaza između mjehura i vagine.

Česta potreba za mokrenjem

To je potreba da se mora često mokriti, po danu i po noći. Može biti povezana s raznim vrstama inkontinencije, ali može doći do toga i bez inkontinencije.

Uzroci inkontinencije

Kako žene stare, mišići karlice im se mogu rastegnuti i oslabiti zbog dugoročnih posljedica trudnoće i poroda, debljine, napinjanja zbog zatvora, hroničnog kašlja, čestog dizanja teških predmeta, šećerne bolesti, operacije i nivoa hormona poslije klimakterija – posebno nedostatka estrogena.

Preventiva

- Piti šest do osam čaša tekućine dnevno.
- Smanjiti količinu kafe, čaja i koka kole i sličnih napitaka.
- Nikad se ne naprezati kod stolice ili mokrenja – izbjegavati zatvor
- Redovno obavljati fizičke aktivnosti.
- Održavati zdravu težinu.

The Jean Hailes Foundation for Women's Health

Education Unit
PO Box 1108, Clayton South,
Victoria, Australia 3169
173 Carinish Road, Clayton,
Victoria, Australia 3168
ACN 092 915 618

tel (03) 9562 6771
toll-free 1800 151 441
fax (03) 9548 9120
email education@jeanhailes.org.au
web www.jeanhailes.org.au

Urinarna inkontinencija

Liječenje

Vježbe mišića karlice

Redovne vježbe da ojačate mišiće karlice mogu smanjiti opasnost od inkontinencije.

Kako možete ojačati mišiće karlice:

- Lezite ili udobno sjednite.
- Stisnite mišiće oko čmara, vagine i mokraćne cijevi i pokušajte ih odići.
- Držite tako, polako brojite do pet, a zatim opustite.
- Izbrojite do pet i probajte ponovo.
- Povećavajte do 10 puta, držeći stisnute mišiće dok izbrojite do 10, i držati opuštene dok izbrojite do 10.
- Odmorite se, a zatim ponovite 10 puta uz jako stiskanje...stisnite što jače možete, a zatim opustite.

Navikavanje mjehura

Navikavanje mjehura poboljšava kapacitet mjehura i omogućuje mu da drži mokraću. To je korisno za žene koje moraju često mokriti ili imaju inkontinenciju kod jakog nagona za mokrenjem.

Kako se može naviknuti mjehur:

- Piti šest do osam čaša vode dnevno (izbjegavati kafein i alkohol).
- Odgađati odlazak u WC za po pet minuta i polako, vremenom, povećati na 15 minuta i duže.
- Izbjegavati ići u WC 'za svaki slučaj' – idite samo kad trebate.
- Taj proces može ići sporo – zato morate raditi na tome da naučite mjehur da promijeni naviku.

Hormonalna terapija

Urinarna inkontinencija može se pogoršati nakon klimakterija zbog nedostatka estrogena. Može pomoći estrogensko liječenje putem hormonalne terapije ili vaginalne kreme ili tableta koja se ubacuje u vaginalni i urinarni prostor. Ako se simptomi ne poboljšaju, doktor vas može uputiti kod specijaliste.

Pomagala za inkontinenciju

Ulošci i pribor za inkontinenciju mogu vam pomoći da vodite normalan život. Razgovarajte o tome sa svojim doktorom, fizioterapeutom za vježbanje mišića karlice i apotekarom.

Gdje mogu naći više informacija?

www.jeanhailes.org.au
www.healthforwomen.org.au
www.continence.org.au - National Continence
Helpline 1800 33 00 66