

# The Jean Hailes *Foundation* *for women's health*

## Urinarna inkontinencija

### Što je urinarna inkontinencija?

Urinarna inkontinencija je stanje nastalo usljed gubljenja kontrole mjehura, koje pogađa gotovo milijun ljudi u Australiji. Inkontinencija se često može izliječiti i puno toga se može učiniti kako bi se smanjio učinak tog problema. To nije nešto čega se treba sramiti, a ako vam to predstavlja problem, trebate porazgovarati sa svojim liječnikom.

### Vrste urinarne inkontinencije

*Najčešće vrste urinarne inkontinencije su:*

#### **Inkontinencija kad se javi potreba za mokrenjem**

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

#### **Inkontinencija zbog naprezanja**

Uzrok te vrste inkontinencije je oslabljeni zalistak koji kontrolira protok mokraće i/ili mišića koji okružuju i učvršćuju taj zalistak, uključujući i mišiće zdjelice. Mokraća može procuriti kada se naprežete, na primjer prilikom neke tjelesne aktivnosti.

#### **Inkontinencija zbog prepunjenosti mjehura**

Do toga dođe kad se mjehur redovito ne prazni, bude prenapunjen i onda kapa ili curi. Do toga može doći zbog slabih kontrakcija mišića mjehura ili zbog određenih bolesti. Stanje se može pogoršati usljed kroničnog zatvora.

### **Stalna inkontinencija**

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

### **Učestalost potrebe za mokrenjem**

To je potreba čestog mokrenja, po danu i po noći. Može biti povezana s raznim vrstama inkontinencije, ali do toga može doći i bez inkontinencije.

### **Uzroci inkontinencije**

Kako žene stare, mišići zdjelice se mogu rastegnuti i oslabiti zbog dugotrajnih posljedica trudnoće i poroda, gojaznosti, napinjanja zbog zatvorenosti, kroničnog kašlja, čestog dizanja teških stvari, dijabetesa, operacije i promjene u razini hormona nakon menopauze – osobito nedostatka estrogena.

### **Preventiva**

- Piti šest do osam čaša tekućine dnevno.
- Smanjiti količinu kave, čaja i cocacole i sličnih napitaka.
- Nikada se ne naprezati kod stolice ili mokrenja – izbjegavati zatvor
- Redovito se baviti tjelesnim aktivnostima.
- 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

*tel* (03) 9562 6771  
*toll-free* 1800 151 441  
*fax* (03) 9548 9120  
*email* [education@jeanhailes.org.au](mailto:education@jeanhailes.org.au)  
*web* [www.jeanhailes.org.au](http://www.jeanhailes.org.au)

ACN 092 915 618

# Urinarna inkontinencija

## Liječenje

### **Vježbe zdjeličnog poda**

Redovite vježbe kako bi se ojačali mišići zdjeličnog poda mogu smanjiti opasnost od inkontinencije.

Kako možete ojačati mišiće zdjeličnog poda:

- Ležite ili udobno sjedite.
- Stisnite mišiće oko čmara, vagine i mokraćne cijevi i pokušajte ih odići.
- Držite u tom položaju, polako brojite do pet, a zatim opustite.
- Izbrojite do pet i ponovite vježbu.
- Povećavajte vježbu do 10 puta, držeći stisnute mišiće dok izbrojite do 10, i držati u opuštenom stanju dok izbrojite do 10.
- Odmorite se, a zatim probajte ponoviti 10 puta uz jako stiskanje...stisnite što jače možete, a zatim opustite.

### **Navikavanje mjehura**

Navikavanje mjehura poboljšava kapacitet mjehura i omogućuje mu da zadrži 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, tijekom idućih tjedana, produžiti na 15 minuta i duže.
- Izbjegavati ići u WC 'za svaki slučaj' – idite samo kad trebate.
- Taj proces može ići sporo – zato se morate truditi naučiti mjehur da promijeni navike.

### **Hormonska terapija**

Urinarna inkontinencija može se pogoršati nakon menopauze usljed nedostatka estrogena. Estrogensko liječenje hormonskom terapijom ili vaginalnom kremom ili tabletom koje se ubacuju u vaginalni i urinarni prostor može pomoći. Ako se simptomi ne poboljšaju, liječnik vas može uputiti specijalisti.

## Pomagala za inkontinenciju

Ulošci i pribor za inkontinenciju mogu vam pomoći da vodite normalan život. Porazgovarajte o tome sa svojim liječnikom, fizioterapeutom za vježbanje mišića zdjeličnog poda i ljekarnikom.

## Gdje mogu naći više informacija?

[www.jeanhailes.org.au](http://www.jeanhailes.org.au)  
[www.healthforwomen.org.au](http://www.healthforwomen.org.au)  
[www.continence.org.au](http://www.continence.org.au) - National Continence  
Helpline 1800 33 00 66