

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

## Nietrzymanie Moczu

### Co to jest nietrzymanie moczu?

Nietrzymanie moczu występuje na skutek utraty kontroli nad pęcherzem, na dolegliwość tę cierpi około miliona Australijczyków. Nietrzymanie moczu może być leczone i istnieje wiele sposobów na zmniejszenie negatywnych skutków tej dolegliwości. Nietrzymanie moczu nie jest dolegliwością, której należy się wstydzić. Jeśli podejrzewasz, że cierpisz na tę dolegliwość, koniecznie porozmawiaj z lekarzem.

### Rodzaje nietrzymania moczu

Najczęściej występujące rodzaje tej dolegliwości to:

#### **Nagła potrzeba oddania moczu**

Niespodziewane skurcze mięśni pęcherza moczowego, nawet, jeśli pęcherz nie jest pełny, zaczynają przeć na zgromadzony w pęcherzu mocz, powodując jego wyciek. W takich przypadkach, czuje się natychmiastową potrzebę oddania moczu, ale zdążenie do toalety na czas może okazać się trudne.

#### **Potrzeba oddania moczu związana ze stresem**

Jest to spowodowane osłabieniem przedsionka kontrolującego strumień moczu lub/i mięśni otaczających i podtrzymujących ten przedsionek, w tym mięśni dna miednicy. Mocz może cieknąć podczas wysiłku, na przykład fizycznego.

#### **Przepelnienie pęcherza**

Ma miejsce, kiedy pęcherz nie opróżnia się całkowicie, staje się zbyt pełny i ma tendencję do tego, by cieknąć. Przyczyną mogą być zbyt słabe skurcze mięśni pęcherza lub niektóre schorzenia. Dolegliwość ta zazwyczaj pogarsza się u pacjentów, którzy cierpią na przewlekłe zaparcia.

### **Ciągle nietrzymanie**

Objawia się nieustannym wyciekaniem moczu, może być spowodowane dziurą lub anormalnym połączeniem pochwy z pęcherzem.

### **Częstotliwość**

Bardzo częsta potrzeba oddania moczu, zarówno w dzień jak i w nocy. Może występować z innymi rodzajami nietrzymania moczu, może też mieć miejsce w przypadkach, gdzie nie ma diagnozy nietrzymania moczu.

### **Przyczyny nietrzymania moczu**

Wraz z upływem czasu kobiety tracą masę mięśniową i na skutek tego ścianki pęcherza mogą stać się osłabione i naciągnięte. Przyczyną tego zjawiska mogą być ciąża i poród, nadwaga, wysiłek przy opróżnianiu się, zaparcia, chroniczny kaszel, częste podnoszenie ciężkich przedmiotów, cukrzyca, zabieg operacyjny i zmiany w poziomie hormonów po menopauzie – szczególnie brak estrogenów.

### **Zapobieganie**

- Pij od 6 do 8 szklanek płynów dziennie,
- Zredukuj ilość kofeiny, herbaty i napojów typu cola,
- Nigdy nie zmuszaj się do opróżnienia pustego pęcherza/odbytu i unikaj zaparc,
- Wykonuj regularne ćwiczenia fizyczne,
- Utrzymuj prawidłową wagę ciała.

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  
*web* www.jeanhailes.org.au

ACN 092 915 618

# Nietrzymanie Moczu

## Leczenie

### **Ćwiczenia wzmacniające mięśnie dna miednicy**

Regularne wykonywanie ćwiczeń wzmacniających mięśnie dna miednicy może pomóc w zmniejszeniu ryzyka nietrzymania moczu.

*Jak wzmocnić mięśnie dna miednicy?*

- Zajmij wygodną pozycję (leżąc lub siedząc).
- Napręż mięśnie wokół odbytu, pochwy oraz cewki moczowej i spróbuj je unieść.
- Utrzymaj tę pozycję licząc do pięciu, następnie rozluźnij mięśnie.
- Odpocznij w tej pozycji licząc do pięciu, spróbuj powtórzyć ćwiczenie.
- Stopniowo zwiększaj liczbę powtórek do dziesięciu, staraj się też stopniowo wydłużyć czas napięcia mięśni i odpoczynku licząc do 10.
- Odpocznij, spróbuj 10 powtórek.....zaciśnij mięśnie najmocniej jak potrafisz i rozluźnij.

### **Trenowanie pęcherza**

Trenowanie pęcherza poprawia jego pojemność i umożliwia utrzymywanie większej ilości moczu. Jest wskazane dla kobiet, które cierpią ze względu na częstotliwość i nagłość potrzeby oddania moczu.

*Jak trenować pęcherz?*

- Pij od 6 do 8 szklanek wody dziennie (unikaj kofeiny i alkoholu),
- Opóźniaj potrzebę pójścia do toalety o 5 minut, a z czasem wydłuż ten czas do 15 minut a nawet dłużej.
- Unikaj wizyt do toalety 'na wszelki wypadek' – idź tylko, gdy musisz.
- Trenowanie pęcherza wymaga czasu – musisz mieć cierpliwość.

### **Terapia hormonalna**

Nietrzymanie moczu może ulec pogorszeniu po okresie menopauzy z powodu niskiego poziomu estrogenu. Terapia hormonalna, czyli przyjmowanie estrogenu jako krem, tabletki lub globulki dopochwowe może okazać się pomocna. Jeżeli mimo terapii objawy tej dolegliwości nie ustępują, skontaktuj się z lekarzem.

## Pomoc przy nietrzymaniu moczu

Wszelkiego rodzaju podpaski i wkładki higieniczne mogą okazać się bardzo pomocne w prowadzeniu normalnego stylu życia dla osób cierpiących na nietrzymanie moczu. By dowiedzieć się więcej, porozmawiaj na ten temat ze swoim lekarzem, fizjoterapeutą lub farmaceutą.

## Gdzie szukać dalszych informacji?

[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) - Pomoc Telefoniczna  
1800 33 00 66