

The Jean Hailes *Foundation* for women's health

Недержание мочи

Что такое недержание мочи

Недержание мочи происходит при утрате контроля функции мочевого пузыря. В Австралии недержанием мочи страдают около миллиона человек. Недержание мочи во многих случаях поддается лечению. Кроме того, можно многое сделать для того, чтобы уменьшить негативное влияние недержания мочи на повседневную жизнь. Здесь нечего стыдиться, и важно обсудить все волнующие вас вопросы с врачом.

Виды недержания мочи

Наиболее распространены следующие виды недержания мочи:

Императивное недержание мочи

Мышца мочевого пузыря сокращается без предупреждающих сигналов, и если мочевой пузырь частично наполнен, то происходит протекание мочи. Когда это происходит, вы зачастую чувствуете внезапный позыв к мочеиспусканию, но при этом невозможно вовремя дойти до туалета.

Стрессовое недержание мочи

Оно происходит из-за слабости клапана, контролирующего ток мочи, и/или слабости мышц, окружающих и поддерживающих этот клапан, в том числе мышц тазового дна. Протекание мочи происходит при физическом напряжении, например, при физической активности.

Недержание мочи, вызванное переполнением мочевого пузыря

Оно происходит при неполном опорожнении и переполнении мочевого пузыря. При этом моча начинает капать или протекать. Это может происходить из-за недостаточного сокращения мышцы мочевого пузыря или из-за некоторых заболеваний. Ухудшение может наступать из-за хронических запоров.

Постоянное недержание мочи

При этом происходит постоянное протекание мочи. Причиной может быть наличие отверстия или аномального прохода между мочевым пузырем и влагалищем.

Частое мочеиспускание

В этом случае у человека очень часто возникает потребность опорожнить мочевой пузырь и днем, и ночью. Это может быть связано с различными видами недержания мочи, но может происходить и без недержания мочи.

Причины недержания мочи

С возрастом у женщины могут растягиваться и ослабляться мышцы тазового дна из-за долгосрочных последствий беременности и родов, излишнего веса, напряжения при запорах, хронического кашля, частого поднятия тяжестей, диабета, операций и изменения уровня гормонов после менопаузы, в частности, из-за недостатка эстрогена.

Меры профилактики

- Выпивайте от шести до восьми стаканов жидкостей в день.
- Пейте меньше кофе, чая и напитков типа колы.
- Не допускайте сильного напряжения при опорожнении кишечника и мочевого пузыря – не допускайте запоров.
- Регулярно занимайтесь физической активностью.
- Поддерживайте здоровый вес тела.

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

Недержание мочи

Лечение

Упражнения для мышц тазового дна

Регулярные упражнения, направленные на укрепление мышц тазового дна, могут уменьшить риск недержания мочи.

Укрепить тазовое дно можно с помощью следующих упражнений:

- Лягте или сядьте в удобное положение.
- Напрягите мышцы вокруг заднепроходного отверстия, влагалища и уретры и постарайтесь поднять их.
- Подержите мышцы в этом положении, медленно досчитав до пяти, а затем расслабьте их.
- Отдохните, посчитав до пяти и повторите упражнение.
- Постепенно увеличьте количество упражнений до 10, досчитывая при сжатых мышцах и при расслаблении до 10.
- Отдохните, а затем попробуйте сделать упражнение 10 раз с сильным сжиманием мышц. Сжимайте мышцы как можно сильнее, а затем расслабляйте.

Тренировка мочевого пузыря

Тренировка мочевого пузыря помогает увеличить емкость мочевого пузыря и дает возможность удерживать больше мочи. Это полезно для женщин, страдающих частым мочеиспусканием или императивным недержанием мочи.

Тренировка мочевого пузыря проводится следующим образом:

- Выпивайте от шести до восьми стаканов воды в день (старайтесь не употреблять кофеина и алкоголя).
- При позыве к мочеиспусканию постарайтесь потерпеть сначала пять минут, а затем постепенно, в течение нескольких недель, продлите это время до 15 и более минут.
- Старайтесь не ходить в туалет “на всякий случай”. Идите в туалет только тогда, когда это необходимо.
- Тренировка мочевого пузыря - медленный процесс, требующий настойчивости и постоянных усилий.

Гормонотерапия

Недержание мочи может усилиться после менопаузы из-за недостатка эстрогена. При этом может помочь эстрогеновая гормонотерапия в виде крема или таблеток, вводимых во влагалище. Если симптомы будут продолжаться, то вас могут направить к врачу-специалисту.

Приспособления для людей, страдающих недержанием мочи

Прокладки и принадлежности, применяемые при недержании мочи, могут помочь вам вести нормальный образ жизни. Обсудите этот вопрос с врачом, физиотерапевтом, специализирующимся в лечении расстройств мышц тазового дна, и фармацевтом.

Более подробная информация

www.jeanhailes.org.au
www.healthforwomen.org.au
www.continence.org.au - Общенациональная телефонная линия помощи при недержании мочи и кала 1800 33 00 66