

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

## Проблем са задржавањем мокраће (инконтиненција)

### Шта је то “незадржавање” мокраће – неконтролисано мокрење?

Незадржавање мокраће је стање проузроковано губитком контроле над мокраћном бешиком, што погађа око милион људи у Аустралији. Незадржавање мокраће може често да се излечи и може доста да се учини да се стање олакша. То није нешто чега се треба стидети и важно је да разговарате са здравственим стручњаком ако сте забринути.

### Облици незадржавања мокраће

Најчешћи облици незадржавања мокраће су:

#### **Нагло ослобађање мокраће**

Мишић мокраћне бешике се стегне без упозорења и ако је бешика делимично пуна то присили мокраћу да исцури. Када се то догоди, ви обично осетите потребу да идете у тоалет, али може се десити да не стигнете на време.

#### **Незадржавање мокраће због притиска**

Ово је проузроковано слабошћу вентила који контролишу мокраћни ток и/или мишића који окружују или придржавају овај вентил, укључујући мишиће пода (дна) карлице. Мокраћа може да исцури када се напрежете, нпр. за време физичких активности.

#### **Излив мокраће**

Ово се дешава кад се мокраћна бешика не испразни потпуно и постане препуна, што доводи до капања или цурења. То може бити проузроковано slabим стежањем мишића мокраћне бешике или одређеним медицинским проблемима. Може се погоршати хроничним затвором/констипацијом.

### **Стално незадржавање мокраће**

Ово подразумева непрекидно цурење мокраће и може бити због отвора или неприродног пролаза између бешике и вагине.

### **Учесталост**

То је потреба да се бешика празни веома често, дању и ноћу. Ово може бити повезано са различитим облицима незадржавања, али исто тако може бити неvezано за проблем задржавања мокраће.

### **Узроци незадржавања мокраће**

Како жене старе, мишићи пода карлице се растежу и слабе због дугорочног утицаја трудноће и порођаја, због претеране тежине, проблема са констипацијом, хроничног кашља, честог подизања тешких предмета, дијабетеса, операција и промена у нивоу хормона после менопаузе – нарочито због недостатка естрогена.

### **Превентивне мере**

- Пијте шест до осам чаша течности сваки дан.
- Смањите узимање кафе, чаја и ‘кола’ пића.
- Никад се не напрежите да испразните црева или бешику – избегавајте затвор/констипацију.
- Редовно се бавите физичким активностима.
- Одржавајте здраву телесну тежину.

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

# Проблем са задржавањем мокраће (инконтиненција)

## Лечење

### **Вежбе за карлицу**

Редовне вежбе за јачање мишића пода карлице, могу смањити ризик да се створи проблем незадржавања мокраће.

*Како ојачати мишиће пода (дна) карлице:*

- Удобно лезите или седните.
- Стегните мишиће око ануса, вагине и мокраћовода (уретре) и пробајте да их подигнете.
- Задржите их тако стегнуте, полако бројите до пет и онда се опустите.
- Одморите, такође бројећи до пет и пробајте опет.
- Поновите ове вежбе до 10 пута, бројећи до 10, и одмарајући до 10
- Одморите се, затим покушајте да снажно стегнете мишиће (до10 пута); стегните што јаче можете, онда се опустите.

### **Јачање мокраћне бешике**

Јачањем мишића мокраћне бешике, побољшава се капацитет бешике и омогућава се задржавање више мокраће. То је корисно за жене које имају потребу за честим или наглим пражњењем бешике.

*Како вежбати мишиће бешике:*

- Пијте шест до осам чаша воде дневно (избегавајте кофеин и алкохол).
- Одложите одлазак у тоалет за пет минута, затим постепено – из недеље, у недељу - повећавајте време на 15 минута или дуже.
- Избегавајте одлазак у тоалет “за сваки случај” – идите само кад морате.
- Ово може да буде спор процес – због тога будите упорни у вежбању.

### **Хормонска терапија**

Проблем са задржавањем мокраће може да се погорша после менопаузе, због недостатка естрогена. Лечење естрогеном у виду хормонске терапије или наношење креме, односно стављање таблете у вагиналну и мокраћну зону - могло би помоћи. Ако се симптоми не побољшају, могу вас упутити код специјалисте.

## Шта се може користити када постоји проблем са заржавањем мокраће

Улошци и друге ствари могу вам помоћи да водите нормалан живот. Разговарајте о овом са вашим лекаром, физиотерапеутом за карлицу, и апотекаром.

## Где могу да добијем више информација?

[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) - – Телефонска линија за помоћ (National Continence Helpline) 1800 33 00 66