

Rubrika: **Žena - Zdraví**

Název článku: Únik moči už nemusí být osobní drama

<http://www.novinky.cz/zena/zdravi/185643-unik-moci-uz-nemusi-byt-osobni-drama.html>

Únik moči už nemusí být osobní drama

Porod nebo obezita mohou být příčinou nepříjemnosti, která se nazývá inkontinence, neboli únik moči. Jen v Česku se s ní trápí čtvrt miliónu žen. Omezují kvůli ní svůj společenský i milostný život, působí jim psychické problémy. Tato zdravotní komplikace je však řešitelná. Ať cvičením, léky, či operací.

[Majitelé psů mají přivíce pohybu než pravidelní návštěvníci fitness center](#)



[Vědci vvinuli implantát likvidující kožní melanom](#)



Porod nebo obezita mohou být příčinou nepříjemnosti, která se nazývá inkontinence, neboli únik moči. Jen v Česku se s ní trápí čtvrt miliónu žen. Omezují kvůli ní svůj společenský i milostný život, působí jim psychické problémy. Tato zdravotní komplikace je však řešitelná. Ať cvičením, léky, či operací.

Inkontinence může způsobovat i deprese

Při setkání na téma Léčba inkontinence aneb omezovat pitný režim není řešení, vysvětlil problém úniku moči, který v dnešní době není pouze doménou žen po menopauze, MUDr. Ladislav Krofta, CSc. z Ústavu pro péči o matku a dítě v Praze - Podolí. Podle tiskové zprávy z tohoto setkání se s inkontinencí během svého života setká každá druhá žena.

Co to je inkontinence?

Inkontinence je stav, kdy člověk není schopen sám vědomě regulovat odchod moči (případně stolice) z těla. Tento problém není záležitostí pouze starší generace. Na celém světě má s inkontinencí problém mnoho pacientů všech věkových kategorií, včetně dětí. Nejčastěji se týká žen. Pacientky trápí několik typů, ale nejčastější je stresová inkontinence.

K úniku moči stačí jen kýchnutí, zakašláání, smích, zvednutí břemene nebo jakákoliv sportovní aktivita, při které se zvýší nitrobřišní tlak. Nesprávně si stresovou inkontinenci pacientky spojují s psychickým stresem.

Nekontrolovaný odchod moči však způsobuje zvýšená pohyblivost hrdla měchýře a močové trubice, nebo nedostatečná činnost vnitřního svěrače. Urgentní inkontinence je druhou nejčastější formou nekontrolovaného úniku moči. Pacientky často pociťují náhlé neovladatelné nucení na močení a musí okamžitě vyhledat toaletu.

Reflexivní inkontinence je stav, kdy dochází k reflexivnímu vyprazdňování jako u kojence. Tento druh inkontinence může být příznakem neurologického onemocnění nebo důsledkem poranění mozku či míchy.

Příčiny inkontinence

Močový měchýř je dutý svalový orgán. Mění svůj tvar podle množství tekutiny, která se v něm právě nachází. Měchýř dokáže pojmout až půl litru tekutiny. Jeho vyprázdnění je složitý proces, do kterého se zapojují nervy, dolní část bederní míchy a svalovina močového měchýře. Při vyprazdňování se stahují stěny měchýře a uvolňuje se zevní svěrač. Právě činnost tohoto kruhového svalu, který se nachází pod močovým měchýřem, je člověk schopen vědomě ovládat.

Správná funkce pánevního dna je výsledkem vyvážené funkce tří částí: svalů, pojivové tkáně a nervů, které fungují jako jeden dynamický celek.

Nejčastější příčinou inkontinence je ochabnutí svalstva pánevního dna, nebo pojivové tkáně, čímž se močová trubice uvolní ze své původní polohy a umožní moči odtékat i při mírném zvýšení nitrobršního tlaku. Druhou možnou příčinou je nedostatečnost svěrače močové trubice.

Proč inkontinence trápí hlavně ženy?

Hlavními důvody nefunkčního pánevního dna, a tím i inkontinence, jsou změny způsobené například těžkými porody nebo obezitou. Stresová inkontinence se tedy netýká pouze starších generací žen, kterým se snižuje v období menopauzy hladina ženského hormonu estrogeneru.

U mladších žen způsobují ochabnutí svalů a tkání kolem močové trubice častá těhotenství, těžké porody a porody plodů s porodní váhou vyšší než 4000 gramů, nebo operativní odstranění dělohy. Dalšími rizikovými faktory jsou také chronický kašel při astmatu a nepřiměřená fyzická námaha.

Co dělat?

Zpočátku může být inkontinence vnímána jako ojedinělý problém s nepatrným množstvím uniklé moči. Postupně se však močová trubice více uvolňuje, nebo více ochabuje svěrač a úniky jsou častější s větším množstvím moči.

Ženy musí začít nosit inkontinenční vložky, omezují pitný režim a s rostoucími obtížemi si veškeré aktivity plánují podle dostupnosti toalet. Většinou se začnou vyhýbat společenskému a kulturnímu životu, sportu a sexu.

Pokud se nechtěný únik moči stává pro ženu hygienickým i sociálním problémem, měla by jej řešit.

Otestujte se!

Krátký a jednoduchý test odpoví na otázku, zda je čas navštívit odborníka:

- k náhlému úniku moči dochází při kašli, kýchnutí, smíchu, cvičení,
- je třeba nosit vložku k zachycení unikající moči,
- žena je nucena vyhýbat se běžným činnostem, při kterých by ale mohlo k úniku moči dojít (námaha, cvičení apod.),
- při plánování společenského života, procházky či výletu se žena podřizuje dostupnosti toalet.

Pokud je pravdivý alespoň jeden z výroků, je vhodné problém úniku moči řešit s lékařem. Diagnostikou a léčbou močové inkontinence se zabývají specialisté urogynekologie a urologie. Seznam specializovaných pracovišť je uveden na www.inkontinence.com.

Metody léčby

Existuje několik metod léčby inkontinence. První volbou léčby a prevence zhoršování stavu je posilování svalů pánevního dna, tzv. Kegelovo cvičení. Pokud jsou však svaly výrazně ochablé, nemá

už cvičení žádaný efekt. U žen v menopauze částečně pomáhá medikamentózní léčba léky obsahujícími ženský hormon estrogen, který se zavádí do pochvy formou tablet, čípků nebo krémů.

Právě stresovou inkontinenci lze s velmi velkou úspěšností řešit miniinvazivními chirurgickými metodami, které využívají k podpoře močové trubice novou technologii léčby páskou TVT.

V čem operace spočívá

Při zákroku se z malého řezu, dlouhého 7 až 10 mm, skrz poševní stěnu vloží pod močovou trubici páska ze speciálního materiálu. Jde o tzv. TVT pásku – jedinečné vlastnosti pásky jsou obsaženy už v jejím názvu TVT (Tension Free Vaginal Tape, což znamená tahuprostá, volná vaginální páska).

Páska je umístěna pod močovou rourou volně jako třmínek a omezuje její pokles. Jinými slovy – páska nadzdvihne krček močového měchýře a močovou trubici do přirozené polohy, ve které pak při cvičení, smíchu nebo kašli nedochází k nekontrolovanému úniku moči. Na rozdíl od dosavadních podobných metod není třeba pásku přišívat k okolní tkáni, protože díky své struktuře a speciálnímu povrchu drží v tkáni sama jako suchý zip po dobu 60 - 90 dní až do doby, než do ní sama proroste.

Operace se provádí v lokální anestezii za spolupráce pacientky. Močový měchýř je záměrně naplněn cca 300 ml tekutiny, přičemž pacientka opakovaně zakašle. Lékař pak individuálně nastaví pásku a zvýší tak její efektivnost pro pacientku. Páska nadzvedne krček močového měchýře a močovou trubici do přirozené polohy, ve které nedochází k nekontrolovanému úniku moči, ale zároveň umožňuje pohodlné močení.

Výhody operace s TVT páskou

Chirurgické zavedení TVT pásky se provádí nejčastěji v lokální anestezii a trvá přibližně 20 až 30 minut, pacientka může být předána do domácího ošetřování již několik hodin po výkonu. Následná rekonvalescence je velmi rychlá, takže se pacientka během několika dní může vrátit ke svým běžným aktivitám. Během 4 až 6 týdnů po operaci by pacientky neměly zvedat těžká břemena a vynechat pohlavní styk.

Nespornou výhodou TVT pásky je komfort při výkonu, rychlá rekonvalescence a především méně pooperačních bolestí než u klasických metod léčby. Úspěšnost TVT operace se pohybuje mezi 85 – 95 %. V České republice byla první TVT páska pacientce voperována v roce 1998, jde tedy o nejdéle prováděnou operaci tohoto typu v ČR, ale i ve světě. V současnosti bylo ve světě provedeno více než 1,5 miliónu takových operací.

Kde hledat pomoc a informace

Inkontinence patří k onemocněním, o kterém se pacientky bojí ze studu mluvit. Pro ženy, které trápí inkontinence, jsou určeny webové stránky www.inkontinence.com. Zde najdou všechny potřebné informace.

Andrea Zunová, Novinky
