

Rubrika: Zdraví pro ženy

**Název článku: Proč inkontinence trápí hlavně ženy?**

<http://www.partnerprozdravi.cz/inkontinence/proc-inkontinence-trapi-hlavne-zeny.html>

Zasloužíte si nejlepší péči.



**Poradny**

Poskytovatelé péče

Lékárna

Vše o zdraví

Můj klub

Hlavní

Aktuální články

Vaše příběhy

Video o zdraví

Kvízy

Diskusní skupiny

Podpůrné skupiny

Kalendář akcí

Zdravotní témata

Životní styl

Partner pro zdraví > Úvodní stránka > Poradny > Lékařská poradna > Zdraví pro ženy > Inkontinence > Proč inkontinence trápí hlavně ženy?

## Proč inkontinence trápí hlavně ženy?

Vydáno: 30.11.2009, Autor: MUDr. Ladislav KROFTA, CSc.

**Kromě porodů a obezity jsou dalšími rizikovými faktory také chronický kašel při astmatu a nepřiměřená fyzická námaha.**

### Co to je inkontinence?

Inkontinence je stav, kdy člověk není schopen sám vědomě regulovat odchod moči (případně stolice) z těla. Problém inkontinence není záležitostí pouze starší generace. Na celém světě inkontinence není záležitostí pouze starší generace. Na celém světě



### Přihlášení

Přihlašovací jméno:  
  
\*\*\*\*\*

Registrace zde

### Novinky e-mailem

### Anketa

**NÁHRADNÍ MATKA**  
Co myslíte, má se platit za pronájem dělohy?

Ano, je-li to dobrovolně jako darování orgánů

Ano, ale "objednatel" musí mít povinnost si narozené dítě vzít, i kdyby bylo postižené

Ne, prodej těla je prostituce

Ne, naplnit mateřské i

Kromě porodů a obezity jsou dalšími rizikovými faktory také chronický kašel při astmatu a nepřiměřená fyzická námaha.

Co to je inkontinence?

Inkontinence je stav, kdy člověk není schopen sám vědomě regulovat odchod moči (případně stolice) z těla. Problém inkontinence není záležitostí pouze starší generace. Na celém světě má problém s inkontinencí moči mnoho pacientů všech věkových kategorií, včetně dětí. Nejčastěji se týká žen, během svého života se s inkontinencí setká každá druhá.

Pacientky trápí několik typů inkontinence moči, ale nejčastější je stresová inkontinence. V České republice je jí postiženo více než 350 000 žen! K úniku moči stačí jen kýchnutí, zakašláni, smích, zvednutí břemene nebo jakákoliv sportovní aktivita, při které se zvýší nitrobršniční tlak. Nesprávně si stresovou inkontinenci pacientky spojují s psychickým stresem. Nekomrolovaný 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. V některých případech trpí pacientky smíšenou inkontinencí, což je kombinace stresové a urgentní inkontinence.

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 nitrobřišního 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 estrogenu.

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.

#### Mám inkontinenci moči – co teď?

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, neboť každá žena bez ohledu na věk nebo své postavení má právo na kontinenci – tedy schopnost udržet moč!

#### 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](http://www.inkontinence.com).

Autor: MUDr. Ladislav KROFTA, CSc., Ústav pro péči o matku a dítě v Praze - Podolí

---