

Rubrika: Zdraví

Název článku: Inkontinence a její příčiny

<http://www.zeny.cz/magazin/zdravi/inkontinence-a-jeji-priciny.aspx>

The screenshot shows the homepage of Zeny.cz. At the top, there is a navigation bar with links for 'magazin pro ženy', 'poradny', 'diskuze', 'denicky', and 'handicap'. Below this is a search bar and a login section with fields for 'Přihlašovací jméno' and 'Heslo', and buttons for 'Přihlásit se', 'Pamatuj si mě', 'Co je to?', and 'Nová registrace'. A vertical menu on the left lists various categories like 'Přírodní kosmetika', 'Dietní recepty', 'Bio recepty', etc. The main content area features a large image of a woman holding her head, with the heading 'Zdraví' and a sub-heading 'Inkontinence a její příčiny'. Below the heading is a short introductory text about urinary incontinence. To the right, there is a 'Komerční informace' section with an advertisement for 'parfums.cz' featuring a '-70%' discount tag.

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.

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

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, zakašláním, smích, zvednutí břemene nebo jakákoliv sportovní aktivita, při které se zvýší nitrobřišní tlak. Nesprávně si stresovou inkontinenci pacientky spojují s psychologickým 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. 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 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.

Kdy 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 urogynéologie a urologie. Seznam specializovaných pracovišť je uveden na www.inkontinence.com.

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!
