pacjent.gov.pl

Co warto wiedzieć o nietrzymaniu moczu

Data aktualizacji
2024-05-27

Czym jest nietrzymanie moczu (NTM)

Nietrzymanie moczu, zwane także inkontynencją, polega na niekontrolowanym wycieku moczu przez cewkę moczową. Jest problemem nie tylko zdrowotnym, ale także społecznym.

Jakie czynniki sprzyjają wystąpieniu NTM

Do czynników sprzyjających nietrzymaniu moczu należą:

- przebyte ciąże i porody siłami natury
- otyłość, która obciąża cały organizm
- przewlekły kaszel
- cukrzyca
- częste zaparcia
- zaawansowany wiek
- urazy rdzenia kręgowego
- choroby neurologiczne.

Jakie są rodzaje NTM

W zależności od przyczyn schorzenia wyróżnia się kilka rodzajów NTM. Najczęściej występują 3 rodzaje:

- Wysiłkowe nietrzymanie moczu – polega na wycieku moczu podczas wysiłku fizycznego, kichania lub kaszlu. Czynności te, powodują bowiem wzrost ciśnienia w brzuchu. Ten rodzaj schorzenia występuje najczęściej. Stanowi około 49% wszystkich przypadków NTM.
- Naglące nietrzymanie moczu – jest to mimowolny wyciek moczu, który poprzedza uczucie naglącego parcia, niemożliwego do opanowania. Jest jednym z objawów nadreaktywnego pęcherza. Na tę postać zapada około 22% osób z NTM.
- Mieszane nietrzymanie moczu – polega na kombinacji dwóch rodzajów NTM: wysiłkowego i naglącego. Niekontrolowany wyciek moczu pojawia się podczas wysiłku, kichania i kaszlu. Jednocześnie odczuwalne jest nagłe parcie na pęcherz. Stanowi około 29% wszystkich przypadków NTM.

Z kim skonsultować pierwsze objawy NTM

Zauważasz u siebie nietrzymanie moczu? Udaj się do lekarza pierwszego kontaktu (lekarza POZ). Skieruje Cię on do odpowiedniego specjalisty, który zdiagnozuje problem i zaleci odpowiedni sposób leczenia. Tym specjalistą może być urolog, ginekolog (jeśli jesteś kobietą) lub geriatra (jeśli jesteś osobą w wieku 60+). Każdy z tych specjalistów może wykonać badania, które ustalą rodzaj nietrzymania moczu, i zaproponuje Ci odpowiedni sposób leczenia schorzenia. Nie zwlekaj. Szybsza diagnoza oznacza

skuteczniejsze leczenie.

Jak leczyć nietrzymanie moczu

Sposób leczenia jest zależny od rodzaju i poziomu zaawansowania NTM. Ważne, żeby podjąć działanie, gdy pojawią się pierwsze objawy.

Leczenie wysiłkowego NTM

Stosuje się:

- metody zachowawcze, takie jak zmiana stylu życia, ćwiczenie mięśni dna miednicy (mięśni Kegla), trening pęcherza, elektrostymulacja, redukcja masy ciała
- leczenie operacyjne.

Leczenie naglącego NTM

Stosuje się:

- metody zachowawcze: unikanie kofeiny, ograniczenie ilości przyjmowanych płynów w sytuacjach, w których problem jest bardziej kłopotliwy, trening pęcherza, ćwiczenie mięśni Kegla
- leczenie farmakologiczne.

Leczenie mieszanego NTM

Polega na łączeniu dwóch poprzednio opisanych metod i dostosowaniu ich do występujących objawów.

Gdzie szukać dodatkowej pomocy

Osoby borykające się z problemem nietrzymania moczu wspiera

Stowarzyszenie Osób z NTM „UroConti”, które współpracuje z NFZ w ramach

Forum Organizacji Pacjentów. Stowarzyszenie oferuje następującą pomoc:

- zajęcia gimnastyczne wzmacniające mięśnie dna miednicy
- bezpłatne i otwarte wykłady edukacyjne na temat NTM
- spotkania integracyjne osób z NTM
- spotkania z konsultantami medycznymi
- inicjatywy legislacyjne, których celem jest poprawa życia pacjentów z NTM.

Dodatkowe informacje na temat NTM znajdziesz w artykule *Nie tylko kobiecy problem*.