

INKONTINENCIA MOČU

Otázka: Čo je to vlastne inkontinencia moču ?

Odpoveď: Inkontinencia moču je akýkoľvek nedobrovoľný únik moču. Má niekoľko stupňov závažnosti – t. j. od úniku niekoľkých kvapiek až po odchod veľkého objemu moču. Existujú dva základné druhy inkontinencie moču: tzv. stresová – ktorá znamená únik moču pri náhlom zvýšení vnútrobrušného tlaku – napr. pri kýchaní, skákaní, rýchlej chôdzi a podobne a tzv. urgentná – čo je únik moču tesne po nepríjemnom a vôľou nezadržateľnom nutkaní na močenie.

Otázka: Mala by som ísť k lekárovi, keď mi odkvapne moč vždy po nejakej námahe, alebo kýchnutí ?

Odpoveď: Určite áno a je potrebné sa dostať k lekárovi, ktorý sa danou problematikou zaoberá detailnejšie – t. j. najmä urológ, alebo urogynekológ. Je pravdepodobné, že trpíte stresovým únikom moču a aj tu platí, že ak sa diagnostikuje včas (t. j. v začiatkových štádiách), tak aj liečba je jednoduchšia a účinnejšia.

Otázka: Mám strach z nepríjemného a bolestivého vyšetrenia – mám alebo nemám ísť k lekárovi ?

Odpoveď: Dnes už diagnostika nedobrovoľného úniku moču je neinvazívna (t. j. nie sú väčšinou nutné komplikovanejšie vyšetrenia – najmä v začiatkových štádiách). Vyšetrenie spočíva v rozhovore s lekárom, vyšetří sa moč, odoberie sa krv, vyplnia sa dotazníky a tzv. mikčná karta (do ktorej pacient zapisuje čas a množstvo vymočeného moču, ale aj príjem tekutín a podobne), nebolestivé ultrasonografické vyšetrenie.

Otázka: Mám 75 rokov a chodím často krát močiť (aj v noci), mám nepríjemné nutkanie na močenie a dva trikrát za deň mi moč unikne, lebo nedobehnem na záchod ? Čo to je a čo mám robiť ?

Odpoveď: Znovu je potrebné navštíviť lekára – odborníka pretože máte všetky príznaky tzv. hyperaktívneho močového mechúra spojeného s urgentným (nutkavým) únikom moču. Dnes máme k dispozícii pomerne veľké množstvo medikamentov, ktoré dokážu utlmiť tieto nepríjemné príznaky a umožnia Vám aj dostatočne dlhý a neprerušovaný spánok.

NEKOĽKO PRAKTICKÝCH ODPORÚČANÍ PRE JEDINCOV TRPIACICH ÚNIKOM MOČU

a/ Nečakajte dlho s problémami s unikajúcim močom a čím skôr sa poraďte s lekárom, najlepšie s odborníkom, ktorý sa danej problematike venuje (najčastejšie s **urológom**, alebo s **gynekológom**)– je veľká pravdepodobnosť, že mnohí z Vás sa „vyhnú“ čo i len minimálnej operácii

b/ Nemajte obavy z diagnostiky úniku moču – v súčasnosti je vyšetrenie pre inkontinenciu moču minimálne zaťažujúce a temer neinvazívne.

c/ Čím skôr prídete k lekárovi, tým menej komplikovanejších vyšetrení podstúpite

d/ Čím skôr sa zdôveríte odborníkov so svojimi problémami s udržaním moču – tým bude Vaša liečba jednoduchšia a aj účinnejšia

e/ Zoznámte sa so špeciálnymi cvikmi pre posilnenie príslušného svalstva (panvového dna)

f/ Nemajte obavy z liečby. Väčšina pacientov s inkontinenciou moču sa dnes úspešne lieči nechirurgickými postupmi (napr. pre urgentný únik moču sa dnes operuje približne len 5% postihnutých). Aj prípadný operačný zákrok nie je tak rozsiahly a zaťažujúci ako kedysi (napr. stresová inkontinencia moču u žien sa dnes rieši temer výhradne len s použitím tzv. podporných „pások“)

g/ Nájdite si lekára – odborníka (najlepšie urológa, alebo gynekológa) v danej problematike, ktorému veríte a ktorý si na Vás a Vaše problémy nájde čas

h/ Nehanbite sa s lekárom hovoriť o svojom probléme

ch/ Všímajte si aj svojich partnerov, najmä ak sú starší (viac ako 50 rokov) a „donúťte“ ich, aby si nezanedbali svoje „trampoty“ s únikom moču, s prostatou a pod.

i/ Udržujte hygienu – dodáva to okrem iného aj sebavedomie

j/ Informujte sa včas o dostupných pomôckach a o možnostiach, ktoré Vám môžu poskytnúť

Doc. MUDr. Jozef Marenčák, PhD.

Primár Urologického oddelenia FNŠP Skalica

Krajský odborník pre urológiu pre Trnavský kraj

V Skalici 16. 10. 2012

