Warszawa, marzec 2020 r.

Informacja prasowa

Wysiłkowe nietrzymanie moczu – jak sobie z nim radzić?

Nietrzymanie moczu uważane jest za jeden z ważniejszych problemów zdrowotnych XXI wieku i ma status choroby społecznej. Potrafi znacznie obniżyć jakość życia, dlatego w przypadku zaobserwowania niepokojących objawów, należy skonsultować problem ze specjalistą i w razie potwierdzenia diagnozy, pilnie rozpocząć leczenie.

Według Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) i Międzynarodowego Towarzystwa Kontynencji nietrzymanie moczu (NTM) to jakikolwiek epizod niezależnego od woli wycieku moczu z pęcherza moczowego[[1]](#footnote-1). Jest to uciążliwy i wstydliwy problem, do którego przyznajemy się bardzo niechętnie. Według danych statystycznych może cierpieć na nie nawet 2-3 mln kobiet w Polsce[[2]](#footnote-2). Wiele z nich nie ma odwagi przyznać się do niego nawet swojemu ginekologowi lub informują o nim dopiero w drugiej lub trzeciej fazie, kiedy schorzenie kwalifikuje się już wyłącznie do leczenia farmakologicznego bądź interwencji chirurgicznej. Okazuje się jednak, że nietrzymaniu moczu można skutecznie zapobiec, stosując się do kilku istotnych zaleceń.

Przyczyny wysiłkowego NTM

Wysiłkowe NTM polega na mimowolnym wycieku moczu podczas czynności, które powodują wzrost ciśnienia w brzuchu – podczas wysiłku fizycznego, a nawet kichania lub kaszlu. Szacuje się, że wysiłkowe NTM należy do najczęstszych przypadków inkontynencji (nietrzymania moczu) i stanowi ich 50-70%. Z badań epidemiologicznych wynika, że cierpi na nie prawie co czwarta kobieta w wieku od 18 do 48 lat i niemal 40% kobiet po ukończeniu 55 r.ż.[[3]](#footnote-3).

*Do najczęstszych czynników wywołujących wysiłkowe NTM należą zdarzenia powodujące bezpośrednie uszkodzenie mięśni miednicy, jak na przykład ciąża i poród. Wśród innych przyczyn wymienia się także niedobory hormonalne związane z przekwitaniem, radioterapię, przebyte operacje cewki moczowej, wrodzone wady tkanki łącznej bądź inne wady wrodzone, przyczyniające się do rozwoju schorzenia. Kłopot u większości kobiet pojawia się wraz z wiekiem. Wówczas słabnie elastyczność mięśni miednicy, a niższy poziom estrogenu powoduje, że błona śluzowa cewki moczowej staje się cieńsza.* – mówi lek. Ewelina Śliwka-Zapaśnik, ginekolog Grupy LUX MED.

Stopnie wysiłkowego nietrzymania moczu

Wyróżniamy trzy fazy wysiłkowego NTM. Początkowo wyciek pojawia się przy dużym wysiłku, następnie incydenty mogą zdarzyć się podczas chodzenia, w trzecim stadium – nawet w stanie spoczynku. W pierwszej fazie, w ramach leczenia, zalecane są fizjoterapia uroginekologiczna i regularne ćwiczenia mięśni dna miednicy, praktykowane przez co najmniej trzy miesiące. Lek. Ewelina Śliwka-Zapaśnik, ginekolog Grupy LUX MED radzi, by w pierwszej fazie choroby fizjoterapię wspomóc dodatkowo fizykoterapią:

*Pierwszy stopień wysiłkowego NTM można łatwo zahamować ćwiczeniami. Leczenie należy zacząć od metod zachowawczych, takich jak: ćwiczenia mięśni dna miednicy, trening pęcherza moczowego, zabiegi elektrostymulacji, stosowanie kulek, stożków czy pessarów dopochwowych – chodzi o zastosowanie urządzeń doprowadzających do skurczu mięśni. Nie dość, że je wzmacniają, to pozwalają dodatkowo odczuć, które z nich kobieta powinna samodzielnie ćwiczyć i jak robić to skutecznie. U kobiet w wieku okołomenopauzalnym warto zastosować dodatkowo estrogenową hormonoterapię miejscową. Uzupełnienie braków estrogenów po menopauzie wzmacnia włókna kolagenowe i siłę skurczu mięśni oraz uszczelnia światło cewki moczowej dzięki zwiększeniu grubości wyściełającej ją błony śluzowej.*

W drugim i trzecim stopniu wysiłkowego NTM fizjoterapia i ćwiczenia są leczeniem uzupełniającym po upływie około sześciu tygodni od zabiegu operacyjnego. U młodych kobiet, uskarżających się na dolegliwości z mimowolnym wyciekiem moczu, wykonuje się zabieg laparoskopowy, mający na celu podwieszenie na szwach tkanki okołocewkowej do więzadeł grzebieniowych. U pań po czterdziestym roku życia stosuje się taśmy podcewkowe, wspomagające utrzymanie moczu i zapobiegające mimowolnej mikcji. Jedną z metod leczenia nietrzymania moczu jest także nieinwazyjny zabieg z wykorzystaniem lasera, który zwiększa elastyczność ścianek pochwy oraz poprawia jej napięcie i nawilżenie. Zabieg stosowany jest do biorewitalizacji pochwy i zewnętrznych narządów rodnych.

Zmiana stylu życia pomoże zapobiegać

Istnieją sposoby, które zmniejszają ryzyko wystąpienia wysiłkowego NTM oraz które – w przypadku pojawienia się problemu – pomagają niwelować jego objawy. Nie bez znaczenia jest również utrzymywanie prawidłowej wagi. Udowodniono zależność pomiędzy wysiłkowym nietrzymaniem moczu a masą ciała.

*U otyłych pacjentek redukcja wagi zmniejsza incydenty nietrzymania moczu. Ogólna zmiana stylu życia, jak na przykład zaprzestanie palenia papierosów, świadoma i zdrowa aktywność fizyczna (unikanie wysiłkowych sportów) oraz dieta bogata w błonnik (unikanie zaparć) mogą w znacznym stopniu opóźnić lub zapobiec schorzeniu. Ważne jest, żeby już od najmłodszych lat edukować dziewczęta i młode kobiety, by obserwowały swoje ciało i zwracały uwagę na wszelkie nieprawidłowości. Okazuje się również, że nawet zbyt wczesne „odpieluchowywanie“ dziecka (nakłanianie do wczesnego korzystania z nocnika) może mieć wpływ na ryzyko wystąpienia w przyszłości problemów z mikcją.* – dodaje lek. Ewelina Śliwka-Zapaśnik, ginekolog Grupy LUX MED.

Problem nie tylko fizyczny

Nietrzymanie moczu stanowi poważny problem zarówno medyczny, jak i społeczny. Bywa źródłem frustracji i lęków. Wstyd, bezradność, obniżone poczucie własnej wartości – to uczucia, które towarzyszą często pacjentom z NTM. Wiele osób ogranicza wychodzenie z domu, rezygnuje z pracy i kontaktów towarzyskich, co w skrajnych przypadkach prowadzi do zupełnej izolacji społecznej, a nawet depresji. Nietrzymanie moczu niejednokrotnie jest też przyczyną zaburzeń seksualnych, a w rezultacie – powodem zaniechania aktywności seksualnej.

Należy pamiętać, że nietrzymanie moczu wpływa negatywnie na pogorszenie jakości życia nie tylko osób dotkniętych tą przypadłością, ale także ich rodzin. Dotyczy to zwłaszcza opieki nad osobami starszymi i niepełnosprawnymi ruchowo. Dlatego tak ważne jest, by po zaobserwowaniu objawów u siebie lub bliskiej nam osoby, niezwłocznie skonsultować się ze lekarzem i – w razie diagnozy – jak najszybciej wdrożyć specjalistyczne leczenie.

**Więcej informacji:**

**Biuro Prasowe Grupy LUX MED Monika Gajo**

**Katarzyna Muchorska** Senior PR Account Executive

Koordynator Projektów Komunikacji Korporacyjnej Marketing & Communications Consultants

Departament Komunikacji Korporacyjnej m: 662 031 031

LUX MED Sp. z o.o. ul. Postępu 21 C, 02-676 Warszawa e-mail: [gajo@mcconsultants.pl](mailto:gajo@mcconsultants.pl)

t: 22 450 46 22

m: 885 883 509

e-mail: [katarzyna.muchorska@luxmed.pl](mailto:katarzyna.muchorska@luxmed.pl)

1. Raport „Pacjent z NTM w systemie opieki zdrowotnej 2019”; źródło: www.ntm.pl [↑](#footnote-ref-1)
2. Radziszewski P., Dobroński P. Nietrzymanie moczu. Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2008: 17-42. [↑](#footnote-ref-2)
3. Źródło: www.ntm.pl [↑](#footnote-ref-3)