

Nietrzymanie moczu - Rozmowa z mgr Lichocką Krystyną

Rozmowa z Kierownikiem Zespołu Medycznego mgr Lichocką Krystyną

Wykwalifikowana położna

Ambasador Humana

Kiedy możemy mówić, że problem nietrzymania moczu nas dotyczy?

Kiedy mimowolnie, niekontrolowanie wycieka Nam mocz przez cewkę moczową..

Jakie są rodzaje nietrzymania moczu?

Wysiłkowe nietrzymanie moczu (np. wysiłku fizycznego, podczas biegania, kaszlu), parcia naglące (np. związane z menopauzą - hormony), nietrzymanie moczu z przepełnienia.

Wszystkie te objawy dotyczą także mężczyzn.

Czy wilgotna bielizna zawsze oznacza nietrzymanie moczu?

Tak, ale może także oznaczać stany zapalne naszego układu płciowego (np. upławy).

Jakie powinniśmy podjąć kroki, jeśli zauważymy u siebie problem?

Po pierwsze powinniśmy sprawdzić czy nie jest to infekcja układu moczowego (wykonać ogólne badanie moczu, ewentualnie posiew).

Jeżeli nie jest to infekcja spowodowana bakteriami – u kobiet - wykonujemy badanie ginekologiczne, które ocenia nam statykę narządów miednicy małej i stan narządów płciowych.

Lekarz może skierować nas na dodatkowe badania np. badanie urodynamiczne, które polega na ustaleniu pojemności pęcherza moczowego oraz tzw. czasu pęcherzowego, czyli czasu subiektywnego odczuwania jego wypełnienia.

Mężczyźni powinni skorzystać z porady urologa, który ewentualnie wykluczy inne choroby (np. przerost stercza). Zalecane jest także wykonanie badania USG układu moczowego.

Czy wyleczenie infekcji zażegna nietrzymanie moczu?

Tak jeśli była to infekcja.

Czy rodzaj porodu ma wpływ na nietrzymanie moczu?

Tak np. duża liczba porodów, nacięcie krocza, poród kleszczowy – to wszystko ma wpływ.

Czy można zastosować jakieś ćwiczenia, które poprawią sytuację?

Tak. Za utrzymanie moczu w pęcherzu odpowiadają mięśnie dna miednicy. Celem tych ćwiczeń jest wzmocnienie mięśni poprzez skurcze.

Do ćwiczeń mięśni Kegla (mięśni dna miednicy) służą także specjalnie przyrządy, które można kupić chociażby w aptece.

Czy zmiana trybu życia wpływa na nietrzymanie moczu?

Tak, na przykład przy parciu nagłym picie alkoholu i palenie papierosów osłabia zwieracze.

Cytrusy, picie kawy działają moczopędnie. Powinniśmy także skontrolować czy leki które przyjmujemy nie obniżają napięcia mięśni miednicy małej.